من أكثر الكتب مبيعًا في العالم

نسخة مزودة بمقدمة للمؤلفة تشتمل على أحدث الأبحاث

الشخص مفرط الحساسية

كيف تنجو من ظروف العالم الصعبة

الدكتورة إلين إن. أرون

مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا "*The Highly Sensitive Person in Love*"



الشخص مفرط الحساسية

كيف تنجو من ظروف العالم الصعبة

إلين إن. أرون



الطبعة الأولى ٢٠١٨

الشخص
مفرط الحساسية

The Highly Sensitive Person



How to Thrive When the World Overwhelms You

Elaine N. Aron



أتوجه بالشكر إلى الدكتورة إيرين برناديكو بيتيت الشاعرة والسيدة الريفية؛ فقد عرفت كيف زرعت هذه البذرة في داخلي، واعتنت بها حتى أينعت.

والشكر موصولٌ أيضًا لـ آرت، الذي يحب الزهور حبًّا جمًّا، وهذا أمر آخر نتشاركه.

آراء القراء في إلين أرون وفي *هذا الكتاب*...

"لقد انتهيتُ توًّا من قراءة *هذا الكتاب*، وأعجز عن تقديم الشكر لكِ، على تأليفك هذا العمل الرائع؛ حيث أوضح لي، بطريقة سهلة، الأشياء التي كثيرًا ما كنت أعرفها عن نفسي. وفي الوقت الذي كنت أقرأ فيه هذا الكتاب، كنت أشعر للمرة الأولى بأن هناك من يتفهم كيفية أن يعيش شخص ما حياته وهو مفرط الحساسية ... فكتابك هو أول كتاب أطالعه لا يُقر فقط بصفات الشخص ذي المشاعر المرهفة، ولكنه يصوغ تلك الصفات بوصفها ضرورية بالنسبة إلى المجتمع". — إم. سي؛ روكاواي، نيوجيرسي

"أولًا، دعيني أعبِّر عن امتناني لك، إذا كان بوسعي أن أفعل؛ فلقد انتهيت توًّا من قراءة كتابك ... لقد منحتِني الأمل في حياة جديدة، بعد أن بلغت من العمر ٥٢ عامًا. فلا يسعني التعبير عن مدى الراحة والمتعة التي منحتِني ... وسأكرر ذلك مجددًا، شكرًا لكِ، شكرًا لكِ، شكرًا لكِ!" — جيه. إم؛ نيويورك

"لا أستطيع شكرك بما يكفي على تلك الراحة التي منحني إياها كتابك!" — إس.بي؛ ساكرامنتو، كاليفورنيا

"لقد جعلني هذا الكتاب أدرك أنني *لست* الوحيد الذي يمتلك حساسية شديدة، وأنني أكون بخير حين أشعر بهذا الشعور ... فكثيرًا ما شعرت بأن هناك شيئًا لا يسري كما يرام بالنسبة إليَّ ... فقد أمدني هذا الكتاب بالوعي الشديد ... لذا شكرًا لكِ على ما قمتِ به من أبحاث، وما قدمتِه من نصائح تشجيعية؛ فقد كانت بمنزلة الهبة". — إم. جي.، بيل ريفر، أونتاريو (كندا)

"إنني أكتب تعبيرًا عن امتناني للكاتبة إلين أرون على هذا الكتاب؛ فقد ضحكتُ وبكيتُ، وتعرفتُ على حقيقة مشاعري، وشعرت بالثبات؛ فكونك شخصًا مرهف المشاعر ليس فقط أمرًا *طبيعيًا*، ولكنه منحة. شكرًا لكِ". — إل. إتش؛ فيندلاي، أوهايو

"شكرًا جزيلًا لكِ؛ لقيامكِ بتأليف هذا الكتاب الرائع". — آر. بي؛ نورووك، كاليفورنيا

"... لقد ساعدني هذا الكتاب على أن أفهم نفسي بصورة أفضل". — إي. إس؛ ويستيرفيل، أوهايو

"لا أتذكر آخر مرة جلست لأقرأ كتابًا من بدايته حتى نهايته في يوم واحد؛ فعندما انتهيت من القراءة شعرت بأنني جزء من كيان أكبر، ولست مجرد شخص غريب الأطوار ... والآن أتطلع لقراءة هذا الكتاب مرة أخرى". – كيه. جيه؛ سان فرانسيسكو، كاليفورنيا

"لقد أعجبني الكتاب!". – إس. آر.، سبرنجفيلد ماساتشوستس

"لقد انتهيت توًا من قراءة كتاب إلين إن. أرون الرائع ... وكأنه يصفني تمامًا! فهو ملهِم، وغني بالمعلومات ومثير للمشاعر". – آر. دي؛ سان فرانسيسكو، كاليفورنيا

"لقد وجدت كتاب الدكتورة أرون مفيدًا للغاية". – إل. جيه. دابليو.، بروفو، يوتا

"لقد حاولت كثيرًا البحث عن حقيقتي، وما يمكنني القيام به. لقد كانت العديد من المواقف التي توجد في هذا الكتاب تنطبق عليَّ تمامًا ... يا ليتني أستطيع أن أبعث بهذا الكتاب إلى الأشخاص الذين أعرفهم، أو الذين عرفتهم من قبل". – سي. إم؛ ريفرسايد، كاليفورنيا

"لقد أنهيت حالًا قراءة كتابك، وهو بالفعل *استثنائي!* وبالتأكيد يعد هذا الكتاب من أفضل الكتب التي قرأتها ... لقد قمتِ بعمل رائع، وقد تأثرتُ بكل ما كتبتِه". – إس. إس؛ نيويورك،

"كان *هذا الكتاب* بمنزلة إلهام بالنسبة إليَّ". – إيه. إيه؛ توستين، كاليفورنيا

"لقد ساعدني كتابك كثيرًا". – إيه. بي.، ليثبريدج، ألبرتا (كندا)

"كان *هذا الكتاب* إلهامًا حقيقيًا بالنسبة إليَّ، وقد أوصيت الكثير بقراءته". – دي. آر؛ إرفين، كاليفورنيا

"يعد *هذا الكتاب* الذي هو من تأليف إلين أرون أول كتاب يتحدث عن *شخصيتي!*" – إم. جيه؛ هيوستن، تكساس

"لقد استمتعت كثيرًا بقراءة كتابكِ، وأرى أنه يحتوي على معلومات ونصائح قيمة للغاية". – إم. إف؛ ماونتين فيو، كاليفورنيا

شكر وتقدير

أود أن أتقدم بخالص الشكر إلى ذوي الحساسية المفرطة جميعًا ممن التقيتُ بهم؛ حيث كان لكم السبق في الحديث عما تعرفونه جيدًا عن أنفسكم منذ فترة طويلة، ما جعلكم تغيِّرون موقفكم من أفراد منعزلين إلى مجموعة تحظى بالاحترام. وأتقدم بالشكر أيضًا إلى كل من حضر الدورات التي أعقدها، أو طلب مني الاستشارة، أو حضر جلسات العلاج النفسي؛ فكل كلمة في هذا الكتاب إنما تعكس ما تعلمته منكم.

وأتوجه بخالص الشكر أيضًا إلى طلابي الذين قدموا إليَّ المساعدة في عملية البحث - وهم كثيرون ويصعب ذكرهم جميعًا - كما أشكر أيضًا باربارا كوتس، وكيلة أعمالي، وأشكر بروس شوستاك، المحرر في مدينة كارول، لما قدماه من جهود حتى يصل هذا الكتاب إلى جميع القراء؛ حيث وجدت باربارا ناشرًا ذا رؤية ثاقبة؛ وقام بروس بتقديم الكتاب في أفضل صورة - فقد وجَّهاني نحو الاتجاهات الصحيحة، وقدما إليَّ فرصة التعامل معها أينما وجدتها.

ومن الصعب أن أجد كلمات تصف شعوري تجاه زوجي آرت، ولكن هذه بعض الكلمات التي أصفه بها: فهو صديق، وزميل، وداعم، وشريك حياة - لك كل شكري وتقديري.

إنني أؤمن بالأرستقراطية، حتى وإن لم تكن هذه الكلمة تعبيرًا دقيقًا لما أؤمن به، وحتى لو استخدمها شخص ديمقراطي. وليس المقصود أرستقراطية السلطة... ولكن ... فرط الحساسية، ومراعاة شعور الآخرين ... فالأشخاص الذين ينتمون لهذه الفئة يوجدون بين كل الشعوب، وفي جميع طبقات المجتمع، وعلى مر العصور، وهناك طريقة سرية للتفاهم فيما بينهم عندما يلتقي بعضهم بعضًا؛ فهم يمثلون جوهر عادات البشر، وهذا هو التفوق الكاسح الذي يحققه الجنس البشري الغريب في وسط الوحشية والفوضى، فالآلاف من هؤلاء يختفون في ظروف غامضة، والقليل منهم لهم أسماء بارزة؛ فهم يتمتعون بحساسية مفرطة تجاه الآخرين، وتجاه أنفسهم أيضًا، وهم يراعون مشاعر الآخرين دون الشعور بالضجر، فشجاعتهم ليست من قبيل التباهي، بل هي قدرة على الصمود ...

– إي. إم. فورستر "ما أؤمن به"

من كتاب *Two Cheers for Democracy*

المحتويات

كلمة المؤلفة، ٢٠١٦

في عام ١٩٩٨، وبعد ثلاثة أعوام من نشر هذا الكتاب للمرة الأولى، كتبت تمهيدًا جديدًا له تحت عنوان "الاحتفال". كان هذا التمهيد بمنزلة دعوة الجميع إلى أن يشعـروا بالراحة بسبب عدد الأفراد الذين اكتشفوا أنهم من مفرطي الحساسية، وانتفعـوا بهذا الكتاب، وأن هـذه الفكرة قد انتشرت في الأوسـاط العلمية. والآن يمكننا الاحتفال بالعديد من النجاحات التي حققناها في ذاك الوقت؛ حيث تمت ترجمـة *هذا الكتـاب* إلى عشرين لغة مختلفـة، من بينها اللغـة السويدية، واللغة الإسبانيـة، ومن اللغة الكورية إلى اللغة الفرنسيـة، واللغة المجرية، فقد انتشرت الكثيـر من المقالات عن فرط الحساسية في العديد مـن وسائل الإعلام البارزة وكذلـك على المواقع الإلكترونية في جميع أنحـاء العالم. كما تمت صناعة أفلام وثائقيـة، وعقد مؤتمـرات بحث دوليـة، و"تجمعات للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة"، والعديد من الدورات عن هذا الموضوع في الولايات المتحدة وأوروبا، بالإضافة إلى مقاطع الفيديو على موقع اليوتيوب، والكتب، والمجلات، والنشرات الدوريـة، والمواقع، وجميع أنواع الخدمات الخاصـة بالأشخاص ذوي الحساسية المفرطـة؛ الكثير منها جيد، وبعضها حسنٌ، ولكن ليس بالقدر نفسه من الجودة. وقـد اشترك نحو خمسين ألفًا مـن الأشخاص في النشـرات الدورية الإلكترونية على موقع hsperson.com، حيث توجد الآن مئات المقالات الدورية، ومنشورات المدونـة الخاصة بـي، وهي محفوظة ويمكنـك البحث عنها لتجـد كل ما يخص صفـات الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ فقـد قطعنا شوطًا طويلًا منذ نشر هذا الكتاب للمرة الأولى، وما زال العديد من الأشخاص يشترونه.

إليك ثلاث مراجعات

بمـا أن هذا الكتاب قد تـم تأليفه في فترة تعد بداية لتغيير طفيف؛ لذا فكرت في أنه تجب عليَّ مراجعته، ولكن عندما قمت بمراجعة الكتاب، لم يكن هناك الكثير مما يمكن تغييره؛ فهو يحقق غايته تمامًا، ولكن مع وجود ثلاثة استثناءات؛ أولها، أننــي أردتُ أن أضيـف تلك الأبحاث العلميــة الموسعة، وهذا هــو الشيء المهم. وسبــب أهميــة تلك الأبحاث أنها تجعلنا جميعًا نصـدق أن تلك الصفات موجودةً بالفعل؛ لذا فإن كل ما يوجد داخل هذا الكتاب حقيقي.

الاستثنــاء الثاني، هــو أنه يوجـد الآن توصيف بسيط وشامـل لتلك الصفات الأربــع، وهو يعبر عن جميــع الجوانب بطريقة جيدة؛ فأول جــزء منه هو معالجة الأمــور بتعمق، فالسمة الأساسيــة بيننا هي مراقبة الأمــور والتفكير فيها قبل أن نتصرف، فنحن نعالج الأمور بدقة، سواء كنا على دراية بذلك أم لا. وثاني أجزاء ذلك التوصيف هو الانتباه المفرط؛ حيث إنك لو منحت الكثير من الانتباه إلى كل شيء من حولك، فسرعان ما سيصيبك الإرهاق. وثالث أجزاء ذلك التوصيف هو تأكيد تفاعلاتنــا العاطفية، وامتلاكنا عاطفة شديدة، تساعدنا من بين الصفات الأخــرى علــى الملاحظة والتعلم. وآخــر جزء من ذلك التوصيف هــو الحساسية تجــاه كل مــا يجري حولنــا، وسأقوم بتوضيح هــذا بشكل أكبر عنـد مناقشة هذا البحث.

أمــا الاستثنــاء الثالـث، فهو أن هنــاك أمــرًا بسيطًا يجب الاكتــرات له الآن، وهــو مناقشة الكتاب مضــادات الاكتئاب، التــي تتركز في البــروزاك المستخدم فــي صناعــة العقاقيــر المضــادة للاكتئــاب؛ حيــث إن الأبحــاث عــن المعالجة الدوائيــة للقلق بدأت فــي الانتشار منذ عام ١٩٩٦، وهنــاك العديد من المؤيدين والمعارضيــن لهــذا الأمــر، فهل هذه الأدوية تدمــر بقية أجــزاء الجسم؟ أم هذا مجــرد دواء وهمــي لمعظــم الأشخاصــ، يمنحهم الشعــور بالراحــة، تمامًا كأن يتناولوا بعض قطع السكر؟ ولكن ماذا عن حالات الانتحار التي تتسبب في منعها؟ ألــم تتحسن حياة الأفراد الذيــن كانوا يتعاملون مع من كانوا يعانون الاكتئاب، ثم تعافــوا منه الآن؟ فالجدال ما زال قائمًا بين الفريقين، وكلا الجانبين يستحق أن نتفهمــه. ولحسن الحظ، فإن وجهتــي النظر متاحتان الآن عبــر الإنترنت (ولكن

تجب عليك قراءة الأبحاث العلمية، وتجنب تلك القصص المخيفة لدى كلا الجانبين)؛ لذا نصيحتي الأساسية لك هي: احصل على المعلومات الكافية، ثم قرر ما يجب عليك فعله، فتكوين فكرة عن الاكتئاب قبل أن تصاب به شيء جيد؛ لأنه في ظروف معينة يكون الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الناحية الوراثية، ومن الصعب اتخاذ قرار بعد إصابتك بهذا المرض.

أما الآن، فلو كنت غير مهتم بالبحث عما يتعلق بالحساسية المفرطة، فيمكنك التوقف عن القراءة، أو الاكتفاء بإلقاء نظرة سريعة. ربما تكون على دراية بهذا الأمر بالفطرة، أو تعرفه "بوجدانك" مع عدم الحاجة إلى التفكر. وعلى الرغم من ذلك، أستطيع أن أتخيل أنك أحيانًا تضطر إلى إرضاء شكوك الآخرين، أو كرههم اقتراحك بأنك شخص ذو حساسية مفرطة، وربما تعجبك بعض الأدوات التي تمنحك إياها نتائج الأبحاث للتعامل مع هذه المواقف.

بداية البحث عام ١٩٩٦

لم تثبت نتائج البحث صحة ما ورد في هذا الكتاب فحسب (التي كان بعضها مستمدًّا مما توصلتُ إليه آنذاك) ولكنها فاقت ما كنت أعلمه عندما أَلَّفتُ هذا الكتاب؛ فلقد عنيت بجعل تسلسل الكتاب ممتعًا، وزودته بالتفاصيل الكافية التي تشبع حاجة من يبحثون عن المعرفة؛ حيث يمكنك العثور على الطريقة والنتائج الكاملة عن طريق قراءة المقالات؛ فقد نشرت مع مساعديَّ ملخصًا جيدًا عن تلك النظرية، وهذا البحث عام ٢٠١٢. وهناك قائمة بالدراسات (مع استمرار تحديثها) موجودة على موقع www.hsperson.com. وقد أطلقت على هذه الصفات اسمًا علميًّا وهو *الحساسية المترتبة على المعالجة الحسية* (لا تشبه على الإطلاق أيًّا من اضطراب المعالجة الحسية، أو اضطراب التكامل الحسي، اللذين للأسف قد أُطلق عليهما اسم مشابه). ويجب عليَّ توضيح أن بعض الموضوعات، مثل موضوع الحساسية لا يزال الباحثون قائمين على دراستها، فلو كنتَ مهتمًّا بهذا العمل، فيمكنك البحث عن المصطلحات الأخرى، مثل الحساسية البيولوجية للبيئة المحيطة (توماس بويس، وبروس إليس، وآخرون)،

والاستعداد المتفاوت والاستجابة المميزة (جاي بلسكي، ومايكل بلويس، وآخرون)، والحساسية الموجهة (ديفيد إيفانز وماري روثبارت، وآخرون)، وتستطيع الحصول على العديد من الأبحاث الأخرى التي تمت منذ تأليف *هذا الكتاب*.

البحث الأول

إن أولى الدراسات التي نشرناها في هذا السياق (التي قمنا عليها أنا وزوجي، وهو بارع في تصميم الأبحاث) قد أوضحت مقياس الشخص ذي الحساسية المفرطة في هذا الكتاب. وكان الغرض من هذا البحث هو توضيح أن الحساسية المفرطة تختلف عن الانطواء أو "العصبية" (مصطلح خاص بوجود ميل نحو التوتر أو القلق المفرط). وقد كنا محقين؛ فالصفات لم تكن متشابهة، ولكنها كانت وثيقة الصلة بالشعور بالعصبية. وقد ورد إليَّ كثير من الاستفسارات عن هذا البحث، وتم نشر السلسلة الأخرى لنا من الدراسات عام ٢٠٠٥، موضحةً أن الأشخاص مفرطي الحساسية الذين يعانون اضطرابات في الطفولة هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، أو القلق، أو الخجل، من أولئك الأقل حساسية، والذين مروا بالظروف نفسها في الطفولة، ولكن الأشخاص الذين قضوا طفولة جيدة ليسوا عرضة للإصابة بتلك الأمراض أكثر من غيرهم. وكانت هناك بعض المؤشرات – وكثير من المؤشرات منذ ذلك الحين – على أنهم أكثر صحة وسعادة من أولئك الأشخاص الذين لا يتصفون بالحساسية المفرطة، ثم أثبتت دراسة حديثة أجرتها "ميريام ليس" وآخرون النتائج نفسها، بصورة أساسية عن الاكتئاب، ولكن تذكر أن هذا هو "المعدل المتوسط"؛ فقد يصاب بعض الأشخاص الذين يتسمون بالحساسية الذين قضوا طفولة جيدة بالاكتئاب، وقد ينجو أولئك الذين قضوا طفولة سيئة. وبالإضافة إلى ذلك، فإننا نتأثر بالعديد من الأمور غير تلك الأمور الخاصة بصعوبات الطفولة؛ فمن المؤكد أن مستوى الضغط الذي يقع على الشخص له تأثير كبير. وللأسف، فهناك القليل من الدراسات السريرية عن العلاقة بين كونك شخصًا مفرط الحساسية وإصابتك – على سبيل المثال – بالتوتر، أو الضغط، أو كونك تعاني رُهابًا فيما يتعلق بعملية التواصل بغض النظر

عـن عملية "التنشئة"، وهو مـا يُظهر ذوي الحساسية المفرطـة كأنهم أشخاص يعانـون هذه المشكلات. ومن ثم لن أذكر تلك الأبحاث هنا، ولكن يمكنك البحث عنها في ملخص البحث عام ٢٠١٢ المذكور سابقًا.

مادة السيروتونين وأصحاب الحساسية المفرطة

إن اكتشـاف التأثيـر الإضافـي لمرحلة الطفولة فـي ذوي الحساسيـة المفرطة، سـواء أكان ذلـك التأثيـر جيـدًا أم سيئًا، يضيـف ملاحظة جيدة إلـى ما ذكرته فـي هذا الكتاب، في الفصل المعنون باسم الأطبـاء والأدوية والأشخاص مفرطو الحساسيـة؛ حيـثُ استشهـدتُ بدراسة أجراهـا "ستيفن سومـي" عن مجموعة صغيـرة مـن القرود الهندية، وُلـدت بسمة سائدة، تسمى فـي الأساس "التوتر"؛ لأنهـا تتأثـر أكثر مـن غيرها عندمـا يتم وضعهـا تحت ضغط، فـلا تظهر فقط بطريقة أكثر اكتئابًا وأكثر توترًا، ولكنها مثل البشر، تقل نسبة مادة السيروتونين الموجـودة لديها في المخ، وهو ما تعالجه مضادات الاكتئاب؛ حيث يتم استخدام مـادة السيروتونين في أكثر من ١٧ منطقة في المـخ، حتى تتم عملية التفكير في المعلومـات. وبعـد انتهاء الدراسة، تبين أن هذه القـرود الضعيفة لديها اختلاف جينـي يجعـل مستويات مـادة السيروتونيـن أقل، وهـذه المستويـات تقل عندما تتعرض تلـك القرود للضغط. وأصحـاب الحساسية المفرطـة لديهم الاختلاف الجينـي نفسه. ومـن المثير للاهتمام، أن هذا الاختـلاف الجيني لا يوجد إلا في نوعين من الثدييات، هما البشر والقرود الهندية، وكلاهما يتمتع بنزعة اجتماعية شديـدة، وبقدرته على التأقلم مع الظروف البيئية لمناطق عديدة. وقد يكون ذوو الحساسيـة المفرطـة أكثر ملاحظةً للأمـور الدقيقة من غيرهـم، كملاحظة ما يصلـح من أنواع الطعام الجديـدة، فيتناولونه، وما لا يصلح منها، فيجتنبونه، ما يجعلهم يحافظون على بقائهم بصورة أفضل في الأماكن الجديدة.

يوجـد العديـد من الاختلافـات الجينية بيننـا، فيما يخص الشعـر، والعين، ولون البشرة، أو القدرات الخاصة، أو المخاوف المعينة؛ فبعض هذه الاختلافات الجينيـة يخدم بعض الأغراض؛ وبعضها مفيـد، وبعضها ليس مفيـدًا (أو يعد نقيصـة)، وهـذا يرجـع إلى البيئـة المحيطة، فـإذا كنـت تعيش في بيئـة مليئة

بالثعابين السامة، فإن وجود خوف غريزي لديك من الثعابين قد يعد ميزة، ولكن قد يعد هذا الخوف نقيصة إذا أردت أن تصبح مدرس علوم.

وعلى أية حال، فمنذ ألفت هذا الكتاب، وأوضحت تجربة القرود، أجرت "سيسيلي ليكت" وآخرون دراسة في الدنمارك، وأوضحت الدراسة أن ذوي الحساسية المفرطة لديهم الاختلافات الجينية نفسها. وخلال سنوات عديدة، أجريت الأبحاث عن العلاقة بين انخفاض مادة السيروتونين والإصابة بالاكتئاب، وكانت النتائج تتسم بعدم الاتساق إلى حد بعيد، وقد يكون السبب وراء هذا، هو أنهم قد اختاروا في بعض الأبحاث – عن غير قصد – كثيرًا من الأشخاص ذوي الحساسية الذين قضوا طفولة سعيدة إلى أن ظهر الاكتئاب. فلا بد من وجود سبب مقنع لكثير من الأشخاص الذين يمتلكون ما يُفترض أن يكون نقصًا مرتبطًا بالنمو، وهو "الميل إلى الاكتئاب"؛ حيث ظهرت مؤخرًا دراسة توضح أن هذا الاختلاف الجيني المتسبب في قلة إفراز مادة السيروتونين في المخ قد يعود ببعض المنافع، كتحسين ذاكرة حفظ المهارات المكتسبة، وتحسين عملية اتخاذ القرارات، وتحسين وظائف المخ بصورة عامة، بالإضافة إلى تحسين الصحة العقلية لأولئك الأشخاص مقارنةً بغيرهم، وذلك من خلال التجارب الحياتية الإيجابية. وتتمتع القرود الهندية التي تحمل الاختلافات الجينية نفسها، بالميزات العقلية ذاتها. ولعل أفضل تبرير قد يستخدمه الشخص ذو الحساسية المفرطة، الذي أجهدته فكرة نظر الناس إليه باعتباره شخصًا ضعيفًا ومريضًا، هو أن يتحدث عن الدراسة التي أجراها "سومي" على القرود الهندية التي تتمتع بهذه الصفات، ولو تمت تربيتهم على يد أم ماهرة، فمن الممكن أن تظهر لديهم عملية "نضج مبكر خاص بالنمو"، وقدرة على مواجهة التوتر، كما قد يصبحون قادةً في مجتمعاتهم.

وفي السياق نفسه، هناك أبحاث أخرى متزايدة تقترح أن بعض الأفراد أكثر حساسية؛ ما يجعلهم أكثر تأثرًا بالبيئة المحيطة؛ وهو ما يُسمى الاستعداد المتفاوت. على سبيل المثال، فإنهم كأطفال يتأثرون كثيرًا بوالديهم، ومعلميهم، وبكل من يقدم لهم يد العون. أوضحت إحدى الدراسات، التي أُجريت في برنامج صُمِّم لوقاية الفتيات في مرحلة ما قبل سن المراهقة من الإصابة بالاكتئاب، أن

الفتيات ذوات الحساسية المفرطة فقط هن من استفدن منه بعد عام من إجرائه، فما تلك السمة الخفية التي تقودنا نحو النتائج السلبية والإيجابية بالنسبة لنا؟

ما الذي يسبب التباين الشديد فيما بيننا؟

بينما كنت أؤلف هذا الكتاب، كان هناك العديد من أنواع الكائنات الحية – نعلم الآن أنها تزيد على مائة نوع، أو أكثر، بما في ذلك ذباب الفاكهة، وبعض أنواع الأسماك – من بينها عدد قليل يتصف بالحساسية المفرطة. وعلى الرغم من أن هذه الصفة تؤدي بشكل واضح إلى سلوكيات مختلفة، بناءً على ما إذا كان الكائن الحي ذبابة فاكهة، أو نوعًا من الأسماك، أو طائرًا، أو كلبًا، أو دبًّا، أو قردًا، أو إنسانًا، فالوصف الشائع لها سيكون أن تلك الأنواع القليلة التي ورثت هذه الحالة قد اتبعت خطة للبقاء عن طريق التوقف للقيام بالفحص، ثم المعاينة، ثم التفكر في الشيء الذي تمت معاينته أو معالجته قبل اختيار الإجراء المناسب. وعلى الرغم من ذلك، فإن التباطؤ في العمل ليس سمة مميزة لهذه الحالة. وعندما يرى أصحاب الحساسية المفرطة أن ما يحدث لهم مشابه لموقف مروا به سابقًا، فإنهم يشعرون بالامتنان؛ لأنهم تعلموا الكثير من التفكير مليًّا في الموقف السابق، فأصبح بإمكانهم التعامل مع المخاطر أو الفرص بطريقة أسرع من غيرهم. ولهذا السبب، فإنه من الصعب مراقبة أهم جوانب هذه الحالة، وهو معالجة الأمور بعمق؛ فدون دراية مسبقة، عندما يتوقف شخص قبل الشروع في العمل قليلًا، لا يسع الآخرين سوى أن يُخمنوا ما يفكر فيه هذا الشخص. وغالبًا ما يُنظر إلى ذوي الحساسية المفرطة باعتبارهم أشخاصًا يعانون الكبت، والخجل، والخوف، والانطواء (ولكن في حقيقة الأمر، هناك ٣٠٪ فقط منهم أشخاص منفتحون، وكثير من الانطوائيين ليسوا ضمن الأشخاص مفرطي الحساسية). وهناك البعض من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يقبلون بهذا التوصيف، فهم لا يجدون أي تفسير لحالة الارتباك التي تصيبهم. ففي حقيقة الأمر، عندما يشعر الشخص بأنه مختلف، وأن لديه عيوبًا، سيجد أن وصفه بأنه "خجول، أو خائف من نظرة المجتمع إليه" وصفٌ واقعيٌّ، كما سأوضح في الفصل الخامس.

والبعض الآخر على دراية بكونه مختلفًا؛ لذا يخفون هذا الشعور، ويتأقلمون مع محيطهم، ثم يتعاملون كغالبية الناس الذين لا يوصفون بالحساسية المفرطة.

إن تفهم أسباب نشوئنا بهذه الحالة، يوضح لنا كثيرًا من الأشياء عن أنفسنا، أكثر مما كنت أعلمه عندما ألفت هذا الكتاب، فاعتقدت حينها أن الحساسية الخاصة بنا قد نَمَت؛ لأنها أفادت القسم الأكبر من الناس، بما أن الشخص ذا الحساسية المفرطة قد يشعر بالمخاطر، أو وجود الفرص التي قد لا يراها الآخرون، ولكن الآخرين يبادرون إلى التعامل مع الأمور عندما يدق ناقوس الخطر. وقد يكون هذا الافتراض صحيحًا في جزء منه، ولكنه مجرد أثر جانبي لهذه الحالة؛ حيث إن هنالك توضيحًا حديثًا نتج عن طريق نموذج حاسوبي على يد فريق من علماء الأحياء في هولندا، فقد كان "ماكس فولف" هو وزملاؤه مشتاقين إلى معرفة كيفية تطور الحساسية، لذا قاموا بإيجاد حالة ما، يستخدمون فيها تطبيقًا حاسوبيًا بغرض استبعاد بقية الجوانب، ثم قاموا بتغيير بعض الأمور المختلفة في آن واحد؛ ليشاهدوا ماذا سيحدث عندما يعرضون كل هذه المواقف والخطط الممكنة، فكانوا يريدون أن يعلموا مدى كونك صالحًا للعيش مع البشر في حالة ما إذا كنت تتمتع بدرجة استجابة عالية (حيث إن الصفات التي تعوق نجاحنا في الحياة لا تستمر طويلًا).

تمت تجربة الحساسية عن طريق إعداد تصور قاموا فيه بقياس مدى تأثير ما تعلمه الفرد في الموقف الأول؛ لأنه أكثر حساسية لكل ما حدث، ليجعله أكثر نجاحًا عند مواجهته الموقف الثاني بسبب هذه المعرفة (كما كان عليهم قياس مدى الفائدة من النجاح في الموقف الثاني). أما التصور الثاني فكان يوضح أنَّ كونك أكثر حساسية في الموقف الأول لا يمنحك أية فائدة في الموقف الثاني لعدم وجود أي ترابط بينهما، ولكن السؤال هنا، ما الظروف التي نستطيع من خلالها معرفة الفرق بين هذين النوعين من الأفراد، فأحدهما يتعلم من التجارب، والآخر لا يتعلم؟ فتبين أنه لا بد أن تكون هناك فائدة بسيطة؛ حتى يتحقق النجاح لكلا التصورين، وهذا يوضح سبب أنه لا بد من وجود النوعين في الحياة الواقعية.

قد تعتقد أن حساسيتك الشديدة دائمًا ما تكون ميزةً؛ ولكن الأمر ليس كذلك في الكثير من الأحيان. ففي واقع الأمر، يستفيد الفرد من الحساسية عندما يكون ضمن الفئة القليلة. فلو كان جميع الأفراد مفرطي الحساسية لما كانت هناك ميزة في الأمر، وفي وقتها، لو كان كل فرد يعلم طريقة مختصرة، ثم يقوم بتنفيذها، فسيكون هناك العديد من الاستخدامات للمعلومات التي نحصل عليها، التي لا تعود بالنفع على أي من الأفراد. وبإيجاز، فإن الحساسية، أو سرعة الاستجابة كما يطلق عليها علماء الأحياء، تشتمل على الاهتمام بالتفاصيل أكثر من الآخرين، ثم يتم استخدام هذه التفاصيل لتوقع المستقبل بصورة أفضل. أحيانًا ما يكون من الأفضل الاهتمام بالتفاصيل، ولكن في الأحيان الأخرى لن يجدي هذا الجهد والاهتمام الزائد نفعًا.

فكما تعلم، يجب عليك أن تتحمل تبعات كونك مفرط الحساسية، فمن الممكن أن تكون إهدارًا لطاقتك، إن كان ما يحدث الآن ليست له علاقة بتجاربك السابقة. وعلاوة على ذلك، عندما تكون التجربة السابقة سيئة، فإن الشخص مفرط الحساسية يمكن أن يعمم الأمور، ويتحاشى التعامل مع الآخرين، أو يشعر بالقلق في العديد من المواقف، وهذا بسبب التشابه بين الموقف الحالي وتجارب الماضي الأليم. وعلى الرغم من ذلك، فإن أكبر تبعات كونك شخصًا مفرط الحساسية، هي أن الجهاز العصبي قد يصبح مرهقًا بشدة؛ فكل شخص لديه طاقة معينة لتحمل المعلومات والمحفزات قبل أن يصاب بالإرهاق الزائد، والغضب الزائد، والإثارة الشديدة، والارتباك الزائد، وباختصار، فإن كل شيء *زائد!* فنحن نصل إلى هذه الحالة أسرع من غيرنا. ولحسن الحظ، عندما نصاب بهذه الحالة سريعًا ما نبدأ التحسن.

بالفعل هي مشكلة وراثية

عندما ألّفت هذا الكتاب، أكدت أن الحساسية شيء فطري. وكنت أعلم أنها موجودة في الأطفال منذ ولادتهم، وكذلك في الحيوانات التي تمر بالحالة نفسها؛ إذ يمكنك اختيار سلالات معينة من الحيوانات كي تتم تنشئتها، بحيث تتصف بالحساسية المفرطة، ولكنني لم أطلع على أي أبحاث وراثية في السابق

تستخدم مقياس الحساسية أستطيع أن أبني هذا الفرض عليها، ولكنَّ هناك أبحاثًا موجودة الآن. وقد ذكرتُ بالفعل إحدى تلك الدراسات التي أظهرت نتائج عن هذا الأمر المتعلق بوجود اختلاف في أحد الجينات، الذي يؤثر في إفراز مادة السيروتونين في المخ. أما "تشونهوي تشين" ومساعدوه، الذين يعملون في الصين، فقد سلكوا مسلكًا آخر؛ فبدلًا من أن يبحثوا عن جين واحد ذي سمات محددة، بحثوا في مختلف الجينات (التي يبلغ عددها ٩٨ جينًا) التي تؤثر في كمية مادة الدوبامين، وهي مادة كيميائية مهمة في عملية نقل المعلومات، التي توجد في مناطق معينة في المخ. ووجدوا أن مقياس الحساسية المفرطة مرتبط بـ ١٠ اختلافات لـ٧ جينات تتحكم في إفراز مادة الدوبامين. وعلى الرغم من موافقة معظم الأشخاص على أن أغلب سماتنا الشخصية موروثة، فلم تعثر أية دراسة على جين له علاقة وثيقة كهذا الجين، عندما درسوا الصفات المتعلقة بالشخصية، كالانطوائية، والوعي، أو القبول؛ فهؤلاء الباحثون، الذين أجروا بحثهم في الصين، بحثوا بدلًا من ذلك عن الحساسية المفرطة، وكانوا يعتقدون أن الحساسية "متأصلة في الجهاز العصبي".

ومن المثير للاهتمام، أنه كانت هناك مجموعة مركبة من الاختلافات الجينية المتسببة في هذه السمة، ووظيفة هذه الاختلافات غير المعروفة؛ لذا سيكون من الصعب فحص تلك الجينات الشخصية. وبالإضافة إلى هذا، فإنه، لسبب ما، سيكون من الصعب جدًّا الحصول على النتائج نفسها في كل سمات البحث المتعلقة بالجينات، باتباع الأساليب نفسها؛ فيجب علينا مطالعة العديد من الدراسات المشابهة حتى نتأكد. وعلى الرغم من هذا، فأنا على يقين بأن هذه السمة هي سمة وراثية.

قد نكون مجموعة متميزة عن بقية البشر

على الرغم من أنني صرحت في هذا الكتاب بأنك إما أن تكون شخصًا مفرط الحساسية، أو أنك لست كذلك، فإنني لا أمتلك دليلًا قاطعًا على هذا، بل إنني توصلت لهذا الافتراض؛ لأن "جيروم كاجان"، الذي يعمل في جامعة هارفارد، أثبت أن هذا صحيح فيما يتعلق بحالة الكبت لدى الأطفال، وهذه تسمية غير

صحيحة لسمة الحساسية، ولكنها مفهومة، مع العلم أن الدراسة تمت على مراقبة أطفـال لا يندفعون إلى الغرف المليئة بالدمى المعقدة والغريبة، ولكنهم يتوقفون لمراقبـة الأمـر أولاً، ولكن يرى كثير من العلماء أن ترتيـب ذوي الحساسية يكون فـي القمة، بينما يقبـع البقية في المنتصف؛ حيث قدمـت "فرانشيسكا بوريس" فـي أطروحة لنيل الدكتوراه، في جامعة بيليفيلد الألمانية، تحليلًا إحصائيًّا يُفرق بيـن الفئـات والأبعاد في دراسة أجريت على أكثر سـن ٩٠٠ شخص ممن خضعوا لمقياس الحساسية المفرطة. وقد كشفت "فرانشيسكا" عن كون الشخص مفرط الحساسية يعد فئةً معينةً، وليس بُعدًا. ففي أغلب الأحيان، إما أن تكون داخل هذه الفئة أو لا تكون. وما زالت الأبحاث مستمرة.

فمن الصعـب تحديد النسبة المئويـة للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة داخـل شعـب مـا؛ لأن هنـاك العديد مـن الأسبـاب التي تؤثـر في تلـك النسبة، وتجعلهـا تتراوح بين ١٥٪ و٢٠٪، أو ما يزيـد. وبالإضافة إلى هذا، فهناك العديد مـن العوامـل الأخرى التي تؤثر في تقييم الأشخاص؛ لـذا من الممكن أن يحصل بعضـ النـاسـ على تقييم متوسط لأسبـاب ليست لها علاقة بمستـوى الحساسية الحقيقي لديهم. ومن الممكن أن يكون هنـاك بعض الأفراد الذين يقيِّمون الأشياء تقييمًـا أدنى من غيرهم، أو قد يكون بعض الأشخاص مشتتين في يوم خضوعهم للاختبـار، إلى آخر تلـك الأسباب. وبالإضافة إلى ذلـك، دائمًا ما يسجل الذكور درجـات أقل في التقييـم، على الرغم من أننا نعلم أن هنـاك العديد منهم يولدون بهذه السمة؛ فبطريقة ما يؤثر الاختبار في الذكور بطريقة مختلفة وذلك غالبًا ما يكـون بناءً على البيئة الثقافية التي ينتمون إليهـا، وبصفة عامة لا يسجل الأفراد غالبًـا درجات متوسطة في الاختبار، ولكنهم إما أن تكون لديهم هذه السمة، وإما ليست لديهم.

الصفات الأربع التي تصف تلك الحالة

عندمـا ألفـتُ كتـاب *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person* في عام ٢٠١١ (لمساعـدة المعالجين على معرفة الكثير عن تلك السمة الخاصة بنـا، خاصة أن هذه السمة ليست بمرض أو نقص)، قمت بوضع اختصار له، وهو

DOES، وذلك لكي أساعد المعالجين على تقييم هذه السمة؛ فقد أحببت هذا الاختصار؛ لأنه يصف حالتنا، ويصف الأبحاث التي أجريت عنها.

الصفة الأولى: معالجة الأمور بتعمق

إن أساس سمة الحساسية المفرطة يتمثل في النزعة نحو معالجة المعلومات بتعمُّق. فعندما يحصل الناس على رقم الهاتف المحمول، ولا يجدون شيئًا يدونونه عليه، فإنهم يحاولون جاهدين إيجاد طريقة ما حتى يتمكنوا من تذكره، كقيامهم بتكرار هذا الرقم عدة مرات، وإيجاد روابط بين الأرقام، أو الربط بين الرقم وشيء يشبهه. وإن لم تقم بأمر من تلك الأمور، فمن المؤكد أنك لن تتذكره، ولكن أصحاب الحساسية المفرطة يفكرون في كل الأمور بهذه الطريقة، ويربطون بين الموقف الحالي وتجاربهم السابقة، والمواقف المشابهة، ويجرون مقارنةً بينها. وهم يقومون بذلك سواء تم بإرادتهم أو بشكل لا إرادي، فعندما نتخذ قرارًا مع عدم العلم بحيثيات هذا القرار، فإننا نسمي ذلك حدسًا، فأصحاب الحساسية المفرطة لديهم حدس جيد (ولكنه ليس معصومًا من الخطأ!). وعندما تتخذ قرارًا حكيمًا، قد تكتشف أنك أبطأ من غيرك؛ لأنك تفكر في الأمور من جميع الجوانب بدقة بالغة؛ فهذا أيضًا من باب معالجة الأمور بتعمق.

حيث قامت الدراسات المؤيدة لصفة المعالجة المتعمقة المتعلقة بتلك السمة بمقارنة النشاط الخاص بمخ الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة وغيرهم ممن لا يتسمون بهذه السمة، عندما يقومون بمهام إدراكية مختلفة؛ حيث أثبتت دراسة أجرتها "ياجا ياجيلويتز" أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يستخدمون نسبة أكبر من الأجزاء الموجودة في أدمغتهم، الخاصة بالمعالجة "الأكثر تعمقًا" للمعلومات، خاصة في المهمات التي تتطلب مراقبة الأحداث الدقيقة. وفي دراسة أخرى، أجريناها نحن بالتعاون مع آخرين، منحنا أصحاب الحساسية المفرطة وغيرهم من الأشخاص مهمات إدراكية من المعروف أنها صعبة (تتطلب المزيد من النشاط أو المجهود الذهني)، وتعتمد على الثقافة التي نشأ عليها الشخص، فالأشخاص الذين لا يمتلكون صفة الحساسية المفرطة قد مروا بالصعوبات المعتادة، أما ذوو الحساسية المفرطة، فلم يعانوا تلك الصعوبات، بغض النظر

عن ثقافاتهم. سرت الأمور كأنهم وجدوا أنه من الطبيعي أن يتطلعوا لما وراء ثقافاتهم ليروا "طبيعة الأمور".

وأكد البحث الذي قامت به "بيانكا أسيفيدو" ومساعدوها صحة النتائج التي توصلت إليها "ياجيلويتز" والتي تنص على أن عقول الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة تميل إلى التعمق في المعلومات الحسية بدقة أكبر من الأشخاص العاديين، كما أوضح بحث "أسيفيدو" أيضًا أن ذوي الحساسية المفرطة لديهم نشاط ذهني أكثر من غيرهم في منطقة تسمى إنسولا، وهي جزء من المخ مسئول عن المعلومات اللحظية عن الحالة الداخلية والمشاعر، ووضع الجسد، والأحداث الخارجية، ويطلق عليها البعض مركز الوعي. ولو كنا على دراية بما يجري حولنا داخليًّا وخارجيًّا، عندها تكون هذه هي النتيجة المتوقعة، وتوضح هذه النتائج معالجة أعمق للأفكار بعقول ذوي الحساسية المفرطة.

الصفة الثانية: سرعة الإثارة

لو قمت بجمع كل التفاصيل الصغيرة المتعلقة بموقف ما، ولو كان هذا الموقف معقدًا (الكثير من التفاصيل التي يصعب تذكرها)، ومجهدًا (ضوضاء، وثرثرة، وغير ذلك)، أو يستغرق وقتًا طويلًا (طريق يستغرق ساعتين)، فمن المؤكد أنك ستتوقف سريعًا عن المعالجة المتعمقة، أما الآخرون، الذين لا يلاحظون الأمور كما تلاحظها أنت وربما لا يلاحظون شيئًا على الإطلاق، فلن يملوا بهذه السرعة. وقد يجدون أنه من الغريب أنك تشعر بأن القيام بجولة سياحية طوال اليوم، ثم الذهاب إلى نادٍ ترفيهي في المساء، يعد أمرًا مبالغًا فيه. وقد يثرثرون كثيرًا، عندما تطلب منهم أن يصمتوا قليلًا؛ حتى تتمكن من التفكير، أو قد يستمتعون بالوجود في مطعم "صاخب"، أو حفلة ما في الوقت الذي تتحمل فيه تلك الأصوات بصعوبة. ففي الحقيقة هذا هو التصرف الذي نلاحظه نحن وغيرنا دائمًا؛ أن أصحاب الحساسية المفرطة يصابون بالقلق عندما تتم إثارتهم (بما في ذلك الإثارة الاجتماعية)، أو أنهم يتجنبون المواقف المثيرة للانفعال أكثر من غيرهم بناءً على ما تعلموه من تجاربهم السابقة.

فهناك دراسة حديثة قام بها "فريدريك جيرستنبرغ"، في ألمانيا، عن طريق مقارنة ذوي الحساسية مع غيرهم في القيام بمهمة مضمونها تحديد وجود حرف (T) بين الكثير من حروف (L) الموزعة على شاشة الحاسوب من عدمه. وأظهرت النتائج أن ذوي الحساسية المفرطة أسرع من غيرهم وأكثر دقة، ولكنهم أكثر شعورًا بالإرهاق من غيرهم بعد انتهاء المهمة؛ فهل المجهد في هذه التجربة هو المجهود الإدراكي أم التأثير الانفعالي؟ بغض النظر عن السبب، فقد أُصيبوا بالإرهاق، تمامًا كما نصف قطعة المعدن بالإجهاد نتيجة التعرض لحمل زائد، وكذلك نحن.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الحساسية المفرطة لا تتعلق بالشعور بالحزن الناتج عن ارتفاع مستوى المحفزات، كما يقترح البعض، وعلى الرغم من أن هذا ما يحدث بشكل طبيعي عندما نكون تحت ضغط مضاعف، فإنك يجب أن تكون حذرًا حتى لا تخلط بين كونك مفرط الحساسية ووجودك في موقف يسبب مشكلة: فالاضطراب الشعوري قد يكون في حد ذاته إشارة إلى وجود اضطرابات في المعالجة الحسية للأمور وليس بسبب امتلاكك قدرة غير عادية على المعالجة الحسية لها. وعلى سبيل المثال، أحيانًا ما يشتكي الأشخاص المصابون بالتوحد من الضغط الزائد على شعورهم، ولكن في الأحيان الأخرى يقل تفاعلهم مع الحدث، فيبدو أن مشكلتهم هي صعوبة التعرف على ما يجب التركيز عليه وما يجب تجاهله. وعندما يتحدثون إلى شخص ما، فهم يعتبرون أن التركيز على وجه هذا الشخص ليس مهمًّا تمامًا كالنظر إلى الرسومات على الأرضية، أو أنواع المصابيح داخل الغرفة؛ فهم دائمًا ما يشتكون من أنهم كثيرًا ما تقلقهم المحفزات، فقد يكونون أكثرًا اكتراثًا للتفاصيل، ولكن في المواقف الاجتماعية، بصفة خاصة، فهم غالبًا ما يلاحظون بعض الأشياء التي ليست لها صلة بموضوع النقاش، في حين أن الشخص ذا الحساسية المفرطة قد يهتم بتعابير الوجه الدقيقة، على الأقل عندما لا تتم إثارته.

الصفة الثالثة: الاستجابة العاطفية

هناك معلومات مستمدة من استطلاعات الرأي والتجارب تثبت بالدليل أن ذوي الحساسية المفرطة يتفاعلون مع كل من التجارب الإيجابية والسلبية، لكنَّ هناك

سلسلة من الدراسات التي أجرتها "ياجا ياجيلويتز" تؤكد أن ذوي الحساسية المفرطة يتفاعلون بشكل أكبر من غيرهم - الذين لا يتسمون بالحساسية المفرطة - مع المواقف التي تحمل "تكافؤًا إيجابيًا". ويعد ذلك صحيحًا تمامًا في حالة قضائهم طفولة سعيدة. وفي دراستها عن المخ، أكدت أن الاستجابة للصور الإيجابية ليست فقط في المناطق التي تتعلق بالتجربة الأولية عن المشاعر القوية، ولكنها تتعلق أيضًا بالمناطق "العليا" الخاصة بالتفكير والملاحظة، وهي المناطق التي تمت الإشارة إليها عند الحديث عن المعالجة المتعمقة للأمور في الدراسات الخاصة بالمخ؛ حيث إن الاستجابة لتلك الصور الإيجابية، التي تتحسن عندما يكون الشخص قد قضى طفولة آمنة، تتناسب مع المفهوم نفسه الذي قدمه "مايكل بلويس" و"جاي بلسكي"، وهي فكرة "الاستجابة المميزة"، وقد قاموا بوضع هذا المصطلح بهدف إبراز الإمكانات المحتملة لدى مرهفي الحس للاستفادة من الظروف والأنشطة الإيجابية.

وهذه الصفة تنطوي أيضًا على *التعاطف*. وفي الدراسة التي ذكرتها سابقًا التي، أجرتها "يبانكا أسيفيدو"، نظر كل من ذوي الحساسية المفرطة وغيرهم ممن لا يتسمون بهذه الصفة إلى صور أشخاص غرباء أو أشخاص محبوبين، معبرين عن السعادة، أو الحزن، أو شعور محايد. وفي جميع الأحوال، عندما تكون الصورة متضمنة بعض المشاعر، فإن ذوي الحساسية المفرطة يظهرون نشاطًا أكبر في منطقة الإنسولا ومنطقة *الخلايا العصبية المرآتية*، خاصة عندما ينظرون إلى الوجوه السعيدة لمحبوبيهم.

لقد تم اكتشاف منطقة الخلايا العصبية المرآتية في الأعوام العشرين السابقة تقريبًا لدى القرود، وفي البشر أيضًا، فعندما نشاهد من يقوم بعمل ما أو يشعر بعاطفة ما، فإن تلك الخلايا العصبية تتحفز تمامًا كتحفز الخلايا العصبية لدى هذا الشخص الآخر. وعلى سبيل المثال، فإن تلك الخلايا تتحفز، بدرجات مختلفة، سواء كنا نركل الكرة، أو نشاهد شخصًا آخر يفعل ذلك، أو نسمع صوت ضرب الكرة، أو نسمع أو نقول كلمة "*اركل الكرة*"؛ فهذه الخلايا العصبية المدهشة لا تجعلنا قادرين فقط على التعلم من خلال المحاكاة، ولكنها بالترابط مع بعض المناطق الأخرى في المخ، التي تكون نشطة لدى ذوي

الحساسية المفرطة وحدهم في هذه الدراسة، فإنها تساعدنا على معرفة ما يفكر فيه الآخرون وما يشعرون به؛ لذا فتلك الأعصاب مسئولة عن وجود القدرة البشرية على الشعور بالتعاطف.

بعبارة أخرى، فإن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة لا يعرفون ما يشعر به الآخرون فقط، بل إنهم يشعرون إلى حد ما بما يشعر به الآخرون. وهذا متعارف عليه بالنسبة إلى أصحاب الحساسية المفرطة، فعندما يرى الشخص الحساس *شخصًا* حزينًا، فإن تلك الخلايا تنشط بصورة كبيرة عنده أكثر من غيره. وعندما يشاهد ذوو الحساسية المفرطة صور محبوبيهم، وقد بدا عليهم الحزن، فإنهم يشعرون بنشاط كبير في أجزاء متعددة؛ ما يدفعهم إلى الرغبة في القيام بشيء ما، أو التفاعل، أكثر مما يظهر في تلك الأجزاء التي تنشط عند شعورهم بالتعاطف (وربما – نحن مفرطي الحساسية – نحاول تهدئة شدة شعورنا بالتعاطف حتى نتمكن من تقديم العون). وبوجه عام، فإن المخ ينشط في حالة التعاطف لدى ذوي الحساسية المفرطة مقارنة بغيرهم عندما ينظرون إلى صور وجوه تظهر عليها مشاعر قوية من أي نوع.

وهناك سوء فهم شائع بأن العواطف تجعلنا نفكر في الأمور بطريقة غير منطقية، ولكن هناك دراسة حديثة عن التفكير العلمي، التي استعرضها المعالج النفسي "روي بوميستر" ومجموعة من زملائه، وأثبتت أن العواطف أهم عناصر الحكمة. وأحد أسباب هذا أننا نشعر بمعظم تلك العواطف بعد وقوع الحدث، وعلى ما يبدو أن هذا يساعدنا على تذكر ما حدث، والتعلم منه. فكلما زاد شعورنا بالانزعاج حيال ارتكابنا خطأ ما، فَكَّرنا فيه بصورة أعمق، ما يجنبنا الوقع في الخطأ في المرة التالية. وكلما زاد شعورنا بالسرور نتيجة تحقيق نجاح ما، زاد تفكيرنا فيه، وحديثنا عن كيفية تحقيقه، ما يزيد من احتمالية تحقيقنا هذا النجاح مجددًا.

وقد أجرى المعالج النفسي "روي بوميستر" دراسات أخرى، توضح مدى تأثير العواطف في التفكير القويم، وأظهرت هذه الدراسات أنه إن لم يكن هناك دافع عاطفي لكي يتعلم الأفراد شيئًا ما، فإنهم لن يتعلموه بطريقة جيدة، أو أنهم لن يتعلموه على الإطلاق؛ ولهذا السبب يعد تعلم اللغة الأجنبية أسهل في البلد

الـــذي يتحدث تلك اللغــة؛ حيث نكون متحمسيــن للبحث عن الطريــق، والتفاعل مــع من يتحدث إلينا، وألا نبــدو حمقى في أي من المواقــف. ومن هذا المنطلق، يبــدو أنه من المستحيــل على الشخص ذي الحساسية المفرطــة أن يعالج الأمور بعمــق دون وجود دوافع عاطفية قوية لكي تحفــزه. وعليك أن تتذكر، أن الشخص ذا الحساسيــة المفرطة عندما يتفاعل مع الأحــداث بصورة أكبر، يتعلق هذا في الغالب بمدى شعوره بالعواطف الإيجابية، مثل التطلع إلى المعرفة، وتوقع النجاح (مستخدمًــا هــذه الطريقــة المختصرة التــي لا يعرفها بقية الأفــراد)، والرغبة الجامحــة نحــو القيام بشيء مــا، والشعــور بالرضــا، والبهجــة، والقناعة. ومن الممكــن أن يتفاعــل الجميع بقوة مع المواقف السيئة، ولكــن من الواضح أن ذوي الحساسية المفرطة لديهم نضج أكبر؛ إذ إنهم أصبحوا يستمتعون بصور مميزة، عندمــا يحصلون علــى النتائج الجيدة، ويكتشفــون أمورًا أكثر مــن الآخرين عن كيفية تحقيق هذا النجاح. فأعتقد أننا يمكننا عمل خطة ممتازة لأحد الاحتفالات الخاصة، متوقعين مدى السعادة التي ستحدث بسببها.

الصفة الرابعة: استشعار التفاصيل الدقيقة

أشــارت أغلب الدراســات المذكورة إلى فكرة الاهتمــام بتفاصيل ما يدور حولنا. وهــذا هــو الأمر الــذي نلاحظــه نحــن – مفرطــي الحساسية – بوضــوح، تلك التفاصيــل الصغيــرة التي نلاحظهــا عندما لا يكتــرث لها الآخــرون. وبناءً على هــذا، ولأننــي أطلقت على هذه السمــة اسم الحساسية المفرطــة، فالكثير يعتقد أن هــذا الوصــف هو جوهر هذه السمة. (للقضاء على هــذا الخلط والتركيز على دور المعالجــة، نستخــدم مصطلــح "الحساسيــة الخاصة *بالمعالجــة* الحسية"، حيث إنه وصف ذو دلالة علميــة). وعلى الرغم من ذلك، فإن هذه السمة لا تدور فقــط حول الإدراك غير العادي؛ فعلى أيــة حال، هناك بعض الأشخاص من ذوي الحساسية المفرطة مصابون بضعف البصر والسمع. ولا ريب في أنه يوجد بعض الأشخاص مــن ذوي الحساسية المفرطة الذين يقولــون إن لديهم حاسة أو أكثر تعمل بشكل ممتاز، ولكن بخصوص تلك الحالات أيضًا من الممكن أنهم يتعاملون مــع المعلومات الحسية بمزيد من العناية، ولا يتعلــق الأمر بأن لديهم حاسة نظر

أو شم أو لمس أو تذوق أو سمع خارقة للعادة. وأعود فأقول إن أجزاء المخ التي تنشط عندما نستكشف الأمور هي الأجزاء نفسها التي تقوم بمعالجة معقدة للمعلومات الحسية: ليست تلك الأجزاء التي تتعرف على الحروف الأبجدية عن طريق الشكل، أو تلك التي تتهجى الكلمات، ولكنها تلك الأجزاء التي تبحث عن المعنى الدقيق للكلمة.

يعد استيعابنا تلك التفاصيل الدقيقة شيئًا مفيدًا بطرق شتى، من أبسط ملذات الحياة، وصولًا إلى وضع خطط للرد بناءً على معرفتنا الواعية بالإشارات غير اللفظية للآخرين (التي لا يعلم الآخرون شيئًا عن استغلالنا إياها) التي تعبر عن حالتهم المزاجية، ومدى مصداقيتهم. ومن الناحية الأخرى، عندما نصاب بالإرهاق يقل بالطبع إدراكنا كل ما يدور حولنا، سواء كان دقيقًا أم عظيمًا، ونشعر فقط بحاجتنا إلى الراحة. وهذا يقودنا إلى شيء مهم.

كل فرد من ذوي الحساسية المفرطة مختلف عن الآخر، وهو يتصرف بطريقة مختلفة في الظروف المتباينة

إن الصفات الأربع تعد مبدأ توجيهيًا عامًّا لفهم سمة الحساسية المفرطة، ولكنها ليست جامعة مانعة. وطبقًا للحالة الشعورية التي نمر بها، قد لا نلاحظ سلوكنا، أو نلاحظ التفاصيل الدقيقة حتى بالقدر نفسه الذي يقوم به الآخرون من حولنا. ونحن أيضًا نختلف فيما بيننا؛ فالجميع لديهم سمات أخرى، وقد مروا بظروف مختلفة، وهم ببساطة يختلف كل منهم عن الآخر. وعندما نتطلع إلى تقديم أنفسنا كمجموعة، حتى كأقلية لا يفهم الآخرون طبيعتها، لا نريد أن ننسى أننا لسنا متطابقين بأية حال. وعلى وجه الخصوص، فنحن لسنا متفهمين، ومدركين، ورائعين طوال الوقت!

عندما نتناول الصفة الثانية، وهي *سرعة الإثارة*، قد يتصرف شخصان من ذوي الحساسية المفرطة بطريقة مختلفة تمامًا، عندما يصابان بالضجر بسبب الضوضاء، أو السلوك الفظ، أو التصرف المزعج من الآخرين. فأحدهما قد لا يشتكي إلا قليلًا، أو يكتم غضبه حيال تلك الأمور؛ لأن هذا الشخص يتجنب تلك المواقف، أو ينهيها بكل هدوء. فعلى سبيل المثال، سيتجنب هذا الشخص

البقاء في عمل ما عند حدوث الضوضاء، أو التصرف بوقاحة، أو أي تصرف يتسبب في إزعاجه. وإن لم يستطع هذا الشخص تجنّب تلك المشكلة، فسيحاول التعايش معها إلى أن تنتهي تمامًا. وسيشعر بعض الأشخاص من ذوي الحساسية المفرطة، خاصة الذين عانوا في طفولتهم، بالمزيد من الضيق وبأنهم ضحايا، وفي الوقت نفسه لا يستطيعون الانتقال إلى الوضع المناسب لهم، وتجنب الوضع غير المناسب. وقد يشعرون بأن عليهم أن يرضوا الآخرين، أو أن يثبتوا أمرًا ما، ففي مكان العمل، قد لا يغادرون العمل حتى تحدث أزمة تجعل جميع الموجودين في مكان العمل يعلمون أنهم من ذوي الحساسية "الشديدة".

وفي دراسة أخرى أجرتها "بهافيني شريفاستافا" عن ذوي الحساسية المفرطة في إحدى الشركات الهندية التي تعمل في مجال تكنولوجيا المعلومات، أظهرت هذه الدراسة أن ذوي الحساسية المفرطة يشعرون بالقلق أكثر من غيرهم حيال بيئة العمل الخاصة بهم، ولكنهم يعتبرون من قِبل مديريهم أنهم أكثر إنتاجية من غيرهم في بيئة العمل. فلو فرضنا أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين عانوا الضغط قد تركوا العمل بالفعل، أو تم الاستغناء عنهم، فعلى ما يبدو أن بقية الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة (الأكبر سنًا الذين قضوا وقتًا أطول في الوظيفة) كانوا يحاولون التأقلم بهدوء، بسبب وجود تقدير خاص لهم من قبل مديريهم، ثم يقومون باستخدام صفتي معالجة الأمور بعمق، والتركيز في التفاصيل لمصلحة شركتهم؛ لذا يتبين لنا أن هناك نوعين (أو أكثر) من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة: من يمكنهم السيطرة، ومن لا يمكنهم السيطرة، بسبب بعض السمات الشخصية المتعلقة بهم. وفي أمثلة أخرى، فهناك نوعان (أو أكثر) من المواقف: بعضها أقل إرهاقًا، فإن بعض الأشخاص من ذوي الحساسية المفرطة يتصرفون في تلك المواقف تمامًا كالأشخاص الأقوياء الذين يجدون حلولًا للتأقلم لا يلاحظها الآخرون؛ أو تلك المواقف الأكثر إرهاقًا، فلا يستطيعون التأقلم، ويبدون أشخاصًا ضعفاء.

نظرة ختامية

إن دراستي لسمة الحساسية المفرطة كانت رحلة ممتعة بالنسبة إليَّ. وكان الأمر في البداية مجرد فضول عن أمر قاله أحد الأشخاص عني، فقمت بإجراء بعض المقابلات مع بعض الأشخاص الذين يعتقدون أنهم يتمتعون بسمة الحساسية المفرطة لمعرفة طبيعة حالتهم، مع عدم وجود أية خطط إضافية للبحث، ودون وجود أية نية لتأليف كتاب أطرحه على عامة الناس. وبعد ذلك، كما أحب أن أصف بداية هذا الأمر، كنت كأني أسير في الطريق، وكأن هناك موكبًا في الشارع نفسه من خلفي، حيث كان هناك جمع من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين لم يسمعوا شيئًا عن هذا المصطلح من قبل.

ثم تلاحقت الأسئلة عليَّ: "كيف اكتشفتِ تلك السمة الجديدة؟". وكانت الإجابة أن سمة الحساسية ليست سمة جديدة، وإنما هي صعبة الملاحظة من خلال سلوك الأشخاص، وهي الطريقة التي يتعامل بها المعالجون النفسيون دائمًا؛ ولهذا أطلق المعالجون النفسيون وأشخاص آخرون أسماء على تلك السمة، قريبة من هذا الوصف، لكنها ليست دقيقة، مثل *الخجل أو الانطوائية*؛ فسلوكنا يجعل من الصعب على الآخرين أن يتعرفوا على حالتنا عندما نلاحظ ولا "نتفاعل" على الأقل في البداية، ثم تجاوبنا مع البيئة المحيطة بنا، حيث من الممكن أن تتم مقارنتنا بالحرباء، عندما نكون وسط الناس، فإننا نفعل كل ما يتطلبه الأمر للتأقلم مع الأوضاع. فما حدث أنني كنت أقوم بكلا الأمرين معًا؛ لأنني عالمة مشتاقة إلى العلم، وإنسانة مفرطة الحساسية، وكنتُ أشعر بهذه الحالة من الداخل. وكما ذكرت في المقدمة الأصلية، ولكي أحاول التركيز في حالة الحساسية المفرطة لديَّ، ما زال الأمر يتطلب أن يُبدى شخص آخر رأيه في هذا الموضوع، بعد أن حصلت على رد فعل "مبالغ فيه" تجاه الإجراءات الطبية.

فعندما يتعرف الناس على حالتنا، فإن أغلب ما يلاحظه الآخرون عنا هو رد الفعل "المبالغ فيه" مقارنةً بالآخرين، وهذا ما يتعلق بالصفة الثانية، وهي سرعة الإثارة، والصفة الثالثة، وهي رد الفعل العاطفي القوي، ولكن بما أننا أقلية، فنحن، لا نتجاوب بالطبع مع الأمور كما يفعل معظم الناس، فهاتان الصفتان البارزتان توضحان لنا وللآخرين أن لدينا مشكلة ما. وعلاوة على ذلك، فإن ذوي

الحساسية المفرطة الذين قضوا طفولة مضطربة لا يستطيعون التحكم في رد فعلهم؛ ولهذا أصبح أصحاب هذه السمة يُنظر إليهم باعتبارهم أشخاصًا يعانون صعوبات معينة.

وتلك الأشياء الصغيرة الملحوظة التي نفعلها وتبرز الصفتين الأولى والرابعة، وهما معالجة الأمور بتعمق، وملاحظة التفاصيل، من الممكن أن يتم تجاهلهما أو فهمهما بطريقة مغلوطة. على سبيل المثال، إذا رآنا الآخرون نأخذ وقتًا كافيًا قبل معالجة أمر ما، أو اتخاذ قرار ما، فإن ذلك قد يبدو أمرًا مختلفًا، أو يبدو مشكلة محتملة، ومن ثم يظهر باعتباره نقصًا؛ حيث إنه من السهل ألا تلاحظ مدى صحة هذه القرارات بعد اتخاذها. وبالإضافة إلى ذلك، إن هذا البطء في التصرف قد تسببه أمور أخرى غير الحساسية المفرطة، مثل الخوف أو الذكاء المحدود؛ فهو يتعلق بما يدور داخلنا، وما لا تراه أعيننا، وهذا هو الشيء الذي يميز ذوي الحساسية المفرطة عن غيرهم، فنحن نتوجه بالامتنان إلى هذه الطرق الجديدة للقيام بالأبحاث المتعلقة بالمخ، التي تظهر هذه الاختلافات، وكذلك لكل من تجرأ وقال، نعم، هذا ما يدور في داخلي.

لذا فلنحتفل! ربما مع موكب من أصحاب هذه السمة!

مقدمة

"طفل كثير البكاء!".

"شخص جبان!".

"لا تفسد على الآخرين أوقاتهم!".

هل تزعجك هذه الذكريات من الماضي؟ وماذا عن تلك التنبيهات الموجهة بنية حسنة: "أنت شخص مفرط الحساسية إلى حد قد يضر بك".

لو كنت شخصًا مشابهًا لي، فقد سمعت كثيرًا من هذه العبارات؛ ما جعلك تشعر بأنه لا بد من وجود شيء مختلف بشأنك، فأنا كنت مقتنعة بأن هناك خللًا كبيرًا في شخصيتي، يجب عليَّ ألا أظهره، وهذا ما جعلني أعيش حياة متدنية، واعتقدت أنني أعاني مشكلة ما.

ففي حقيقة الأمر، هناك شيء صحيح فيما يتعلق بشخصيتك وشخصيتي. لو وضعت علامة الصواب أمام اثني عشر سؤالًا أو أكثر في الاختبار الذاتي الموجود في بداية الكتاب، أو كان التوصيف المفصل الموجود في الفصل الأول يناسبك (وهذا هو أفضل اختبار) فأنت نوع فريد بين بني البشر، شخص مفرط الحساسية، وهذا الكتاب مُؤَلَّف لك بشكل خاص.

وإذا كنت شخصًا مفرط الحساسية، فهذا أمر طبيعي، وهذه سمة محايدة؛ إذ من المحتمل أن تكون حالة وراثية، وهي تحدث لنسبة تتراوح بين ١٥٪ و٢٠٪ من تعداد السكان. وامتلاكك هذه السمة يعني أنك تعي تمامًا ما يدور حولك بتفاصيله، وهذه ميزة كبيرة في الكثير من المواقف. وهذا أيضًا يعني أنه من السهل أن تُستثار عندما تتعرض لموقف حافل بالمحفزات فترة طويلة، أو تتعرض

لتلك المشاهد والأصوات التي تجهدك، وتؤثر في جهازك العصبي بصورة أو بأخرى؛ لذا فالحساسية المفرطة لها مزاياها وعيوبها.

وعلى الرغم من ذلك، فإن امتلاكك هذه السمة لا يعد وضعًا مثاليًا في ثقافتنا، وهذا من شأنه أن يؤثر فيك بصورة كبيرة. ولربما أخذ الوالدان والمعلمون ذوو النية الحسنة في مساعدتك على "تخطي" تلك المشكلة، كأنها عيب من العيوب. ولربما لم يعاملك بقية الأطفال بطريقة جيدة عندما كنت طفلاً. وعندما تجاوزت مرحلة الطفولة، وقد تكون واجهت مزيدًا من الصعاب في البحث عن عمل مناسب لك، أو في بناء العلاقات، أو في الشعور بقيمتك، أو الشعور بالثقة بالنفس بصورة عامة.

ما يقدمه لك هذا الكتاب

يقدم إليك هذا الكتاب معلومات أساسية ومفصلة تحتاج إلى أن تعرفها عن السمة التي تتمتع بها، وهي معلومات لا توجد في أي مكان آخر، فهذا الكتاب هو حصاد جهود خمسة أعوام من البحث، والمقابلات المطولة، والتجارب السريرية، والدورات والاستشارات الفردية مع المئات من ذوي الحساسية المفرطة، وقراءة متأنية لما توصل إليه علم النفس عن هذه السمة، وإن لم يكن قد توصل إلى إدراك ماهيتها. ففي الفصول الثلاثة الأولى ستتعلم كل الحقائق الأساسية المتعلقة بهذه السمة، وستتعلم كيف تتغلب على إثارة مشاعرك، والضغط الزائد على جهازك العصبي.

وبعد ذلك، ينتقل الكتاب إلى الحديث عن تأثير الحساسية المفرطة في حياتك السابقة، ومهنتك، وعلاقاتك، وحياتك الداخلية. فهذا الكتاب يركز على ما تنطوي عليه هذه السمة من مميزات قد لا تكون على دراية بها، بالإضافة إلى النصائح التي يقدمها عن المشكلات العادية التي تواجه البعض من ذوي الحساسية المفرطة، مثل الخجل وصعوبة الحصول على عمل مناسب.

إنها رحلة سنمضي فيها معًا؛ حيث إن معظم أصحاب الحساسية المفرطة الذين ساعدتهم من خلال المعلومات الواردة في هذا الكتاب، أخبروني بأنها غيرت حياتهم تغييرًا جذريًا، وطلبوا مني أن أخبركم بذلك.

حديث موجَّه إلى أصحاب الدرجات المتفاوتة من الحساسية

أولًا، لو كان سبب اختيارك هذا الكتاب هو أنك والد، أو زوج، أو صديق شخص مفرط الحساسية، فأنت مرحَّب بك في هذا الجزء؛ حيث إن علاقتك بالشخص ذي الحساسية المفرطة ستتطور بصورة كبيرة.

ثانيًا، هناك مسح جرى عبر الهاتف على ثلاثمائة شخص تم اختيارهم عشوائيًّا من جميع الأعمار، وقد أظهر أنه بينما توجد نسبة ٢٠٪ من الأفراد يمتلكون حساسية شديدة، هناك ٢٢٪ من الأفراد يمتلكون مستوى معتدلًا من الحساسية. فلو كنت من أولئك الأفراد الذين يمتلكون مستوى معتدلًا من الحساسية، فستنتفع أيضًا بهذا الكتاب.

وبالمناسبة، فقد أكد ٤٢٪ من المشاركين أنهم لا يمتلكون حساسية على الإطلاق، وهذا يوضح سبب شعور ذوي الحساسية المفرطة بأنهم لا ينتمون إلى هذا العالم. وبالطبع، فهؤلاء الذين لا يمتلكون حساسية يمثلون تلك الفئة من المجتمع التي تستمع إلى صوت المذياع المرتفع، أو تطلق أصوات الصفارات المرتفعة.

وعلاوة على ذلك، فمن الممكن أن نقول إن الجميع قد يمرون بحالة من الحساسية المفرطة في بعض الأحيان، كقضاء شهر من العزلة في كوخ على الجبال، على سبيل المثال، ويصبح الشخص أكثر حساسية كلما تقدم في العمر. ففي واقع الأمر، أغلب الأشخاص يصبحون مفرطي الحساسية في مواقف معينة، سواء أقروا بذلك أم لم يقروا.

قولي لمن لا يمتلكون سمة الحساسية المفرطة

في بعض الأحيان يشعر الأشخاص الذين لا يمتلكون سمة الحساسية المفرطة بأنهم معزولون، ويشعرون بالسوء، بسبب فكرة أننا، باعتبارنا أشخاصًا مفرطي الحساسية، مختلفون عنهم، ويبدو الأمر أحيانًا أننا نعتقد أفضليتنا عليهم، فهم يقولون: "هل تعني أنني لست شخصًا حسَّاسًا؟". فهناك مشكلة أخرى، وهي أن كلمة "حسَّاس" تعني أيضًا أن الشخص لديه قدر أكبر من التفهم والوعي، فذوو الحساسية المفرطة وغيرهم يمتلكون هذه الصفات، التي تتحسن عندما

يتحسن شعورنا، ونهتم بتفاصيل الأمور. وفي حالة الشعور بالاسترخاء، يستمتع ذوو الحساسية المفرطة بميزة إدراك الفروق الدقيقة. وعلى الرغم من ذلك، وفي حالة الإثارة، وهي شيء متكرر في حالة الحساسية المفرطة، فنحن لا نكون متفهمين، ولا نتمتع بالحساسية. وبدلًا من هذا الشعور، نشعر بالضجر، والنَّصَب، والحاجة إلى العزلة. وعلى النقيض، سيتفهم أصدقاؤك الذين لا يمتلكون سمة الحساسية المفرطة ما يدور حولهم بصورة أكبر وسط هذه الفوضى الطاحنة.

فكرت طويلًا ومليًّا في كيفية تسمية هذه السمة، وكنت أعلم أنه يجب عليَّ عدم تكرار خطأ خلط تلك الحالة بحالة الانطوائية، والخجل، والكبت، والعديد من الأسماء الخاطئة التي أطلقها علينا المعالجون النفسيون وغيرهم. فلا يوجد بين هذه الأسماء وصف للصفات المحايدة عن حالتنا، التي تحمل قدرًا أقل من السلبية. فـ "الحساسية" تعبر في الحقيقة عن القابلية لمواجهة المحفزات؛ لذا يبدو أن هذا هو الوقت المناسب لمواجهة الانحياز ضد ذوي الحساسية المفرطة عن طريق استخدام هذا المصطلح بطريقة جيدة لصالحنا.

ومن ناحية أخرى، فإن كونك "مفرط الحساسية" يعتبر أي شيء سوى الإيجابية لدى البعض. وبينما أجلس في منزلي الهادئ أكتب هذا الكتاب، في وقت لا يتحدث فيه أحد عن هذه السمة، سأصرح بشيء ما: إن هذا الكتاب سيتسبب في المزيد من النكات المؤلمة والتعليقات السخيفة عن ذوي الحساسية المفرطة، وهناك جهد كبير مبذول من علماء النفس في حالة الحساسية المفرطة، تمامًا كهذا الجهد المبذول في قضايا النوع البشري، الذي يتم الخلط بينه وبين حالة الحساسية المفرطة. (هناك العديد من الذكور والإناث الذين يولدون بسمة الحساسية، ولكن من المفترض ألا يمتلك الذكور هذه السمة، في حين يفترض أن تكون هذه السمة موجودة لدى الإناث. وهكذا يعود هذا الخلط بالضرر على كلا الجنسين)؛ لذا يجب عليك التأهب لما ستواجهه، فعليك الدفاع عن حالتك كشخص حساس، وعن معرفتك الناشئة عنها، عن طريق تجنب الحديث عنها، عندما يبدو أن هذا هو الخيار الأمثل.

وفي الأغلب، عليك أن تنعم بمعرفة أن هناك العديد من الأشخاص الذين يفكرون التفكير نفسه في البيئة المحيطة بك. ولم يتسنَّ لنا كأشخاص مفرطي

الحساسية أن نتواصل من قبل. ومن المفترض أن نتواصل في الوقت الحاضر، وسنتعاون مع مجتمعاتنا لتحقيق أفضل النتائج؛ حيث إنني سأتناول بإسهاب في الفصول الأول، والسادس، والعاشر أهمية دور ذوي الحساسية المفرطة في مجتمعاتهم.

ما تحتاج إليه

لقد وجدت أن أصحاب الحساسية المفرطة ينتفعون بأربع جهات، ستوضحها فصول هذا الكتاب.

١. *معرفة الذات*. حيث تجب عليك الإحاطة بما يعنيه كونك شخصًا مفرط الحساسية بدقة بالغة، ومدى تناغم هذه السمة مع بقية سماتك، وكيف سيؤثر فيك التوجه السلبي لمجتمعك، ثم يجب عليك التعرف على جميع التفاصيل عن جسدك الحساس؛ فالوضع لا يحتمل مزيدًا من التجاهل لجسدك؛ إذ يبدو أن جسدك لا يساعدك، أو أنه جسد ضعيف.

٢. *إعادة التشكيل*. فتجب عليك المسارعة إلى إعادة تشكيل ما مضى من عمرك في ضوء معرفة الحالة التي وُلدت بها، وهي حالة الحساسية المفرطة. فهناك العديد من "حالات فشلك" في الماضي كان لا مفر منها بسبب عدم تفهم والديك ومعلميك، أو أصدقائك وزملائك، الحالة التي تمر بها، فإعادة تشكيل ما حصلت عليه من خبرات في الماضي ستمنحك ثقة هائلة بالنفس، والثقة بالنفس غاية في الأهمية بالنسبة إلى ذوي الحساسية المفرطة، حيث إنها تقلل من إثارتك في المواقف الجديدة (التي ستتجنب إثارة مشاعرك).

وعلى الرغم من ذلك، فإن إعادة التشكيل ليست أمرًا تلقائيًّا. وهذا ما دفعني إلى وضع "أنشطة" تشتمل على إعادة التشكيل في نهاية كل فصل.

٣. *العلاج*. إن لم تكن قد قمت بهذه الخطوة من قبل، فيجب عليك الآن بدء معالجة الجراح الغائرة؛ فلقد كنتَ حساسًا للغاية عندما كنتَ طفلًا؛ حيث إن العائلة ومشكلات الدراسة، والأمراض المرتبطة بمرحلة الطفولة، قد أثرت

فيك أكثر من غيرك. وعلاوة على ذلك، لقد كنتَ مختلفًا عن بقية الأطفال، ومن المؤكد أنك عانيت بسبب هذا.

فذوو الحساسية المفرطة على وجه الخصوص، يدركون تلك المشاعر القوية التي يجب التعبير عنها، وهذا قد يعوق الجهد الداخلي اللازم لعملية معالجة تلك الجراح الغائرة التي سببتها تجارب الماضي؛ فالحذر والبطء أمران مبرران، ولكنك سوف تقوم بخداع نفسك لو أجلت عملية الشفاء.

٤. *اشعُر بأن الأمور على ما يرام عندما تكون منفتحًا على العالم، وتعلم متى تكون أقل انفتاحًا على العالم الخارجي*؛ حيث يمكنك أن تتناغم مع العالم، بل يجب عليك ذلك، كما أنك تحتاج إلى هذا التناغم، فالعالم يحتاج إليك، ولكن يجب عليك تجنب الإفراط والتفريط في القيام بهذا الأمر؛ فهذا الكتاب – بعيدًا عن تلك الرسائل المربكة من الثقافات الأقل حساسية – سيساعدك على اكتشاف هذا الأمر.

وسأخبرك أيضًا بمدى تأثير هذه السمة في علاقاتك الوثيقة، وسأناقش العلاقة بين العلاج النفسي وسمة الحساسية المفرطة، والعلاج الذي يجب أن يتلقاه الشخص ذو الحساسية المفرطة، وسبب ذلك، وطبيعة هذا العلاج، ومع أي الأطباء، وعلى وجه الخصوص سأناقش مدى اختلاف العلاج من شخص إلى آخر. وبعد ذلك سأتناول سمة الحساسية المفرطة والرعاية الطبية، وسأوضح العديد من المعلومات عن الأدوية، مثل بروزاك، وهو الدواء الذي غالبًا ما يتناوله أصحاب الحساسية المفرطة. وفي نهاية هذا الكتاب سوف نستمتع بحياتنا الخاصة.

نبذة عن شخصيتي

أنا باحثة في الطب النفسي، وأستاذة في الجامعة، ومعالجة نفسية، وكاتبة روائية. وعلى الرغم من ذلك، فإن أهم شيء هو أنني مفرطة الحساسية تمامًا مثلك، فأنا لا أكتب عن شيء لا أشاركك فيه، بفرض مساعدتك، ومساعدة روحك المسكينة، في التخلص من تلك "المتلازمة"، بل إنني أعلم جيدًا طبيعة *حالتنا*، وأعرف مقوماتها وتحدياتها.

فعندما كنت طفلة، أعيش مع عائلتي، كنت أهرب من الفوضى المحيطة بي. وفي المدرسة، كنت أتجنب الرياضات، والمباريات، والأطفال على وجه العموم. كنت أشعر بشعور يجمع بين الراحة والهوان عندما تنجح خطتي ويتحاشاني الجميع.

وفي المدرسة الإعدادية كانت هناك فتاة اجتماعية، قد قربتني منها، واستمرت هذه العلاقة في المدرسة الثانوية، بالإضافة إلى أنني كنتُ أدرس في أغلب الأحيان. وفي الجامعة أصبحت حياتي أكثر صعوبة، فبعد العديد من التوقفات والبدايات، بما في ذلك أربع سنوات زواج في سن مبكرة جدًّا، حصلت على عضوية "جمعية في بيتا كابا" من جامعة كاليفورنيا في بيركلي، ولكنني أمضيت الوقت في البكاء في غرف الراحة، واعتقدت أنني أُصبتُ بالجنون. (وقد أثبتت أبحاثي أن هذا الانسحاب، خاصة اللجوء إلى البكاء، هو شيء ملازم لسمة الحساسية المفرطة).

وعندما ذهبت إلى كلية الدراسات العليا للمرة الأولى منحوني مكتبًا، كثيرًا ما لجأت إليه للبكاء، بهدف استعادة بعض الهدوء. وعلى الرغم من أنني كنت متحمسة للحصول على درجة الدكتوراه، فقد توقفت عن إكمال رسالة الماجستير؛ لهذه الأسباب. فقد تطلب الأمر خمسة وعشرين عامًا؛ لكي أحصل على المعلومات الخاصة بسمة الحساسية المفرطة؛ ما جعلني أتفهم ردود الفعل المتعلقة بحالتي، حتى تمكنت من الحصول على درجة الدكتوراه في نهاية المطاف.

وعندما بلغت الثالثة والعشرين، التقيت زوجي الحالي، وبدأت حياة مستقرة وآمنة، كرستها للكتابة وتربية طفلي، فكنت أشعر طوال الوقت بشعور مختلط من السرور والخجل؛ لكوني "غير منفتحة على الآخرين"، حيث كنت مدركة، بشكل مبهم؛ ما يفوتني من فرص للتعلم، وجعل العامة يتعرفون على ما لديَّ من قدرات، والتواصل مع الناس جميعًا. واعتقدتُ أنه لم تكن لديَّ أية خيارات، استنادًا إلى ما مررت به من تجارب مريرة.

وعلى الرغم من وجود العديد من الأحداث المثيرة، التي لا يمكن تجنبها، اضطررت إلى الخضوع لبرنامج علاجي توقعت أن حالتي ستنتهي في عدة أسابيع بعده. وبدلاً من ذلك ظل جسدي يعاني، عدة شهور، العديد من ردود

الأفعال الجسدية والانفعالية، ثم أجبرت مجددًا على القبول بفكرة "العَيْبُ المقدور" وهي فكر غامضة جعلتني مختلفة عن غيري؛ لذلك لجأت إلى العلاج النفسي، وتبسم لي الحظ؛ فقد قالت لي المعالجة النفسية، بعدما سمعت مني الكثير عن حالتي في عدة جلسات: "ولكن من المؤكد أنك كنت منزعجة؛ فأنت مفرطة الحساسية".

أخذت أقول لنفسي: ما هذا؟، ثم اعتبرتُ أنها مجرد حجج واهية، وقالت إنها لم تفكر في هذا الأمر مليًا، ولكن من واقع تجاربها السابقة، يبدو أن هناك اختلافًا حقيقيًا في تعامل الناس مع المحفزات واختلاف مدى تفهمهم أهمية هذه التجارب، الجيدة والسيئة. وبالنسبة إليها، كانت حالة الحساسية المفرطة إما نقصًا عقليًا، وإما حالة اضطراب، ولكنها على الأقل تمنت ألا يكون هذا صحيحًا؛ لأنها كانت هي أيضًا مفرطة الحساسية. وأتذكر ابتسامتها، وهي تقول: "كما هي الحال بالنسبة إلى كل الأشخاص الذين يعتبرون جديرين بالمعرفة".

ثم أمضيتُ عدة أعوام وأنا أخضع لهذا العلاج، ولم يذهب أي منها سدى، فقد عالجت العديد من مشكلات الطفولة، ولكن الشيء الأهم في تلك الفترة كان مناقشة تأثير هذه السمة؛ فقد كنت أشعر بأنني مصابة بالنقص. وكان الآخرون مستعدين لمساعدتي، مقابل أن يستمتعوا بقدراتي المتعلقة بالخيال، والتعاطف، والإبداع، والبصيرة، التي كان من الصعب عليَّ أن أثمّنها. وهذا ما تسبب في انعزالي عن العالم، ولكن أصبح بمقدوري أن أنفتح مجددًا على العالم بعد أن اكتسبت البصيرة اللازمة، وأصبحت الآن أشعر بسعادة غامرة لمشاركتي في الأنشطة، ولأنني أصبحت محترفة، وأصبحت أشارك الآخرين بمواهبي الخاصة؛ لأنني أتحلى بسمة الحساسية المفرطة.

الأبحاث التي يستند إليها هذا الكتاب

عندما تغيرت حياتي بعدما تعرفت على هذه السمة، قررت أن أقرأ المزيد عنها، ولكن لم تكن هناك أية مصادر متاحة آنذاك. واعتقدت أن أقرب موضوع هو موضوع الانطوائية، وكان الطبيب النفسي "كارل يونج"، من رواد الكتابة في هذا المجال، وقد أطلق عليها اسم النزعة الداخلية. وكان ما قدمه "يونج" – الذي

كان هو نفسه مفرط الحساسية - يمثل عونًا كبيرًا لي، ولكن أغلب الأبحاث العلمية عن حالة الانطوائية كانت تركز على أن الشخص الانطوائي هو شخص غير اجتماعي، وهذا ما جعلني أتساءل عما إذا كان هناك عدم تفريق بين الانطوائية والحساسية المفرطة عن طريق الخطأ.

ومع وجود تلك المعلومات البسيطة عند البداية، قررت أن أكتب ملاحظة في رسالة إخبارية أرسلت إلى هيئة التدريس في الجامعة التي كنت أُدَرِّسُ فيها آنذاك، ثم طلبت أن أجري مقابلة مع كل شخص يشعر بحساسية شديدة عند وجود المحفزات، أو مصاب بالانطوائية، أو يهرع للتصرف بطريقة عاطفية. وسرعان ما حصلت على عدد من المتطوعين يفوق ما أحتاج إليه.

وبعد ذلك، قامت الصحيفة المحلية بنشر أخبار عن بحثي. وعلى الرغم من عدم ذكر الخبر لأي طريقة للتواصل معي، قام ما يزيد على ١٠٠ شخص بالكتابة إليَّ، والاتصال بي، بعضهم يقدم الشكر، وبعضهم يطلب المساعدة، والبعض الآخر يريد فقط أن يقول: "وأنا أيضًا، شخص مفرط الحساسية". واستمر الناس في التواصل معي لمدة عامين متتالين. (فأحيانًا يعتقد ذوو الحساسية المفرطة فترة من الوقت أن الأمور قد انتهت، قبل أن يبادروا إلى العمل!).

وبناءً على تلك المقابلات (التي استغرقت كل مقابلة منها بين ساعتين وأربعين دقيقة إلى ثلاث ساعات)، قمت بطبع استبيان، وقمت بتوزيعه على آلاف الأشخاص في أمريكا الشمالية. وهناك دراسة جرت عبر الهاتف على ثلاثمائة شخص تم اختيارهم عشوائيًا. وما يهمك في هذا الأمر هو أن كل المعلومات الواردة في هذا الكتاب مبنية على أبحاث دقيقة، سواء كانت تلك الأبحاث التي قمت بها أنا، أم تلك التي قام بها غيري، أو أنني أتحدث من خلال ملاحظتي المتكررة لذوي الحساسية المفرطة، ومن خلال الدورات التي أقدمها إليهم، وحديثي معهم، والاستشارات الفردية، والعلاج النفسي لهم. كان عدد تلك الفرص المتاحة لمعرفة الحياة الخاصة بذوي الحساسية المفرطة يتجاوز الآلاف. ومع ذلك فسأستخدم عبارة "من المحتمل" و "ربما" أكثر مما اعتدته في الكتب الأخرى للعامة، ولكنني أعتقد أن ذوي الحساسية المفرطة سيقدِّرون هذا الأمر.

فقد أصبحت رائدة في هذا المجال، عندما قررت إجراء هذا البحث عن هذه السمة، ثم الكتابة عنها، ثم القيام بتدريسها، ولكن هذا أيضًا نابع من كوني مفرطة الحساسية، فنحن نعلم جيدًا ما يجب علينا القيام به. وكلما زادت ثقتنا بما يميزنا، كان من المحتمل أن يتحدث كثير من ذوي الحساسية المفرطة عن هذه السمة، بطريقتنا الخاصة.

إرشادات للقرَّاء

١. مرة أخرى، أتحدث إلى القارئ بوصفه شخصًا مفرط الحساسية، ولكن هذا الكتاب موجه أيضًا لمن يريد أن يفهم حالة الحساسية المفرطة، سواء كان صديقًا، أم قريبًا، أو مقدمًا للنصائح، أو صاحب عمل، أو معلمًا، أو معالجًا.

٢. من أهداف هذا الكتاب أن تشعر بأنك تمر بحالة يمر بها الكثيرون. وهذا هو المطلوب، فهو يقدم وصفًا لك. وثمرة ذلك هو أنك ستشعر بأنك طبيعي، ويمكنك أن تستفيد بالتجارب والأبحاث التي يجريها الآخرون، ولكن ذلك الوصف لن يتمكن من أن يشمل الجوانب المتفردة لديك، فذوو الحساسية المفرطة يختلف بعضهم عن بعض تمامًا، حتى إن كانوا يشتركون في السمة نفسها. وأرجو منك أن تذكِّر نفسك بهذا الأمر كلما تقدمت في قراءة هذا الكتاب.

٣. ففي الوقت الذي تقرأ فيه هذا الكتاب، قد ترى كل ما يجري حولك من أحداث من منطلق أنك شخص مفرط الحساسية. وهذا شيء متوقع. ففي حقيقة الأمر، هذا هو الغرض من هذا الكتاب؛ فالسبيل نحو تعلم أية لغة جديدة هي الانغماس في تعلم مهاراتها، بما في ذلك الطريقة التي تعبِّر عن نفسك بها في هذه اللغة. فإذا شعر الآخرون بالقليل من القلق، أو عدم الاهتمام، أو الضجر، فاطلب منهم التمهل؛ فسيحين الوقت الذي تترسخ فيه تلك الفكرة، وسيكون مطلوبًا منك الحديث عنها بصورة أقل.

٤. يشتمل هذا الكتاب على بعض الأنشطة التي أراها مفيدة لذوي الحساسية المفرطة، ولكن لن أقول إنه من *الواجب* عليك القيام بتلك الأنشطة

لو كنت تتطلع إلى الانتفاع بهذا الكتاب، فعليك أن تثق بالحساسية المفرطة التي تتمتع بها، وأن تقوم بما تشعر بأنه صواب.

٥. فكلٌّ من هـذه الأنشطة قد يتسبب فـي إيجاد مشاعر قوية. وفي حالة حدوث ذلك، فأنا أحثك على طلب المساعدة مـن شخص متخصص. فلو كنت تخضع الآن لعلاج، فهذا الكتاب سيساعدك كثيرًا في العلاج؛ فالأفكار المطروحة هنا ستقلل من وقت العلاج؛ حيث إنك ستسعـى إلى الحصول على حالة جديدة من الثقة، وليست تلك الحالة التـي يمنحها المجتمع، ولكن حالـة تُنشئها أنت، حالة تـود أن تشعر بها، أو ربما تكـون هي حقيقتك بالفعل، ولكـن تذكر أن هذا الكتاب ليس بديلًا للعلاج النفسي عندما تسوء الأمور أو تتداخل.

ويـا لها من لحظة مثيرة بالنسبة إليَّ عندما أتخيل أنك تطوي هذه الصفحة، وتنتقـل إلى عالم جديد خاص بي، وخاص بك – عالم *يخصنا* نحن. فمن الجيد أن تجـد مـن يشاركونك هـذه السمة بعدما شعـرت بالوحدة فترة طويلـة، أليس كذلك؟

هل أنت فعلاً مفرط الحساسية؟

اختبار ذاتي

أجب عن كل سؤال طبقًا لما تشعر به، واختر صوابًا إذا كان الأمر فيه بعض الصحة بالنسبة إليك، ولختر خطأ إن لم يكن الأمر صحيحًا على نحو يقيني، أو كان غير صحيح تمامًا.

من المعروف عني أنني أراقب أدق التفاصيل المحيطة بي.	صواب	خطأ
تؤثر فيَّ الحالة المزاجية للآخرين.	صواب	خطأ
أشعر بالحساسية المفرطة تجاه الألم.	صواب	خطأ
أجد أنني أود الانسحاب في الأوقات المزدحمة، والتوجه للفراش، أو إلى غرفة مظلمة، أو إلى أي مكان أحصل فيه على قدر من الخصوصية والراحة من المحفزات.	صواب	خطأ
أشعر بالحساسية المفرطة تجاه الكافيين.	صواب	خطأ
من السهل أن أتأثر بأشياء مثل الأضواء الساطعة، أو الروائح النفّاذة، أو المنسوجات الخشنة أو صفارات الإنذار القريبة مني.	صواب	خطأ
لديَّ حياة داخلية غنية ومعقدة.	صواب	خطأ
أشعر بالضجر حيال الضوضاء المرتفعة.	صواب	خطأ
الموسيقى والفن يؤثران فيَّ تأثيرًا عميقًا	صواب	خطأ
أنا شخص يتصرف وفقًا لما يمليه عليه ضميره.	صواب	خطأ
أشعر بالخوف من أصغر الأمور.	صواب	خطأ
أشعر بالارتباك عندما يُطلب مني القيام بالعديد من الأشياء في وقت قصير.	صواب	خطأ

عندما يشعر الناس بعدم الراحة في مكان ما أكون أنا على علم بما يجب عليهم فعله للشعور بالراحة (مثل تغيير الضوء أو المقعد). صواب خطأ

أشعر بالضجر إذا طلب الآخرون مني القيام بالعديد من الأشياء في وقت واحد صواب خطأ

أبذل قصارى جهدي كي لا أرتكب أخطاء أو أنسى بعض الأشياء. صواب خطأ

أحاول أن أتجنب الأفلام والعروض التليفزيونية العنيفة. صواب خطأ

أشعر بالاضطراب الشديد لما يجري من أحداث متلاحقة صواب خطأ

الشعور بالجوع يسبب رد فعل قويًا من قِبلي، ويؤثر فيّ تركيزي وفي حالتي المزاجية. صواب خطأ

التغيرات في البيئة المحيطة بي تثير مشاعري. صواب خطأ

أنتبه إلى الروائح، أو المذاق، أو الأصوات، أو الأعمال الفنية الجميلة والعذبة، وأستمتع بها. صواب خطأ

من أهم أولوياتي ترتيب شئوني الحياتية حتى أتجنب تلك المواقف المزعجة والمقلقة. صواب خطأ

عندما يتحتم عليّ أن أدخل في منافسة ما، أو أن أخضع لمراقبة الآخرين، بينما أقوم بمهمة ما، فإنني أشعر بالتوتر أو الاضطراب ما يجعلني أقوم بالمهمة بصورة أسوأ من المتوقع. صواب خطأ

عندما كنت طفلًا، كان والداي ومعلميّ يرون أنني شخص حساس أو خجول. صواب خطأ

تقييمك لنفسك

لو أجبت بـ نعم عن اثني عشر سؤالاً أو أكثر من تلك الأسئلة، فمن المحتمل أن تكون شخصاً مفرط الحساسية.

ولكن بكل صراحة، لا يوجد فحص نفسي دقيق بدرجة تدفعك إلى أن تقيِّم حياتك بمقاييسه. ولو كان من بين الأسئلة سؤال أو اثنان يعبران عن حالتك، أو يعبر عنها بصورة دقيقة، فمن المقبول أن تعتبر نفسك شخصاً مفرط الحساسية.

استمر في القراءة، وإذا وجدت أن التفاصيل الدقيقة الموجودة في الفصل الأول تناسبك، فاعتبر نفسك شخصاً مفرط الحساسية، فبقية هذا الكتاب ستساعدك على فهم شخصيتك بصورة أفضل، وستعلمك كيف تنجح في العالم المعاصر الذي يقل فيه الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة.

............١

الحقائق المتعلقة بسمة الحساسية المفرطة

شعور (خطأ) بأن هناك نقصًا ما

ستتعلـم في هذا الفصل بعض الحقائق المتعلقــة بهذه السمة، وكيف أنها تميزك عــن غيــرك. وستكتشف أيضًا بقية صفاتــك الموروثة، وستعلم بـكل وضوح كيف ينظر مجتمعك إليك، ولكن يجب عليك التعرف على "كريستين" أولًا.

كانت تعتقد أنها مصابة بالجنون

كانت مقابلتي مع "كريستين" هي الثالثة والثلاثين في بحثي عن ذوي الحساسية المفرطــة، وقــد كانت طالبة جامعية ذكيــة وواعية. وما إن بــدأتُ الحديث معها، حتى بدأ صوتها يرتجف.

فهمست قائلةً: "أنا آسفة، ولكن في حقيقة الأمر جئت لمقابلتك؛ لأنك طبيبة نفسية، وكان يجب عليَّ الحديث مع شخص ما يمكنه أن يخبرني..."، ثم تلعثمت قليــلًا، وقالت: "*هــل أنا مجنونة*؟"، فتفحصتها وأنا أشعــر نحوها بالشفقة؛ فمن

الواضح أنها كانت تشعر باليأس، ولكنها لم تقل شيئًا ينبئ بأنها مصابة بمرض عقلي، ولكن بعد ذلك، سمعت الكثيرين من أمثال "كريستين".

ثم حاولت مرة أخرى، كأنها تخاف من أن تمنحني وقتًا كي أجيب: "أشعر بأنني مختلفة تمامًا، وكثيرًا ما لازمني هذا الشعور. أنا لا أقصد.. أنا أقصد، كانت عائلتي رائعة للغاية. وكانت فترة طفولتي رائعة، حتى جاء وقت الالتحاق بالمدرسة. على الرغم من أن والدتي تقول إنني كنت طفلة دائمة التذمر".

ثم تنهدت، وقلتُ لها شيئًا لتشعر بالاطمئنان، وبعد ذلك تابعتْ الحديث: "ولكن عندما التحقت بروضة الأطفال كنت أخشى من كل ما يحيط بي، حتى حصَّة الموسيقى؛ فبينما كان الأطفال يستخدمون الأواني كآلات للعزف عليها، كنتُ أضع يدي على أذني وأبكي".

ثم أشاحت ببصرها، وكانت عيناها ممتلئتين بالدموع، ثم قالت: "وفي المدرسة الابتدائية كنتُ دائمًا الطالبة المفضلة لدى المعلمين، ولكنهم كانوا يقولون إنني 'منعزلة'".

ثم تسبب "شعورها بالعزلة" في العديد من الفحوص الطبية والنفسية المرهقة لها، وكان أول هذه الفحوص فحص التأخر العقلي. ونتيجة لذلك، فقد تم إدراج اسمها في برنامج *تأهيلي*، وهذا لم يمثل مفاجأة لي.

وهذا يبعث برسالة مضمونها "هناك مشكلة ما تواجه هذه الطفلة"، ثم تم فحص حاسة السمع، وكان سمعها سليمًا. وفي الصف الرابع خضعت لفحص المخ بناءً على فكرة أن سبب انطوائها يرجع إلى حالة صرع خفيف، ولكن حالة مخها كانت طبيعية.

وما التشخيص الأخير؟ تم تشخيص حالتها بأنها تعاني "صعوبة في الاستجابة للمثيرات". والنتيجة المترتبة على ذلك أن الطفلة شعرت بأنها تعاني نقصًا ما.

نوعية فريدة من البشر ولكن يُساء فهمنا

كان هذا التشخيص صحيحًا إلى أقصى حد؛ حيث إن ذوي الحساسية المفرطة يتذكرون الكثير؛ كل التفاصيل التي لا يذكرها الآخرون، ولكن ما يبدو طبيعيًا

بالنسبة إلى بقية الأشخاص، كصوت الموسيقى المرتفع أو التجمعات، قد يكون مصدرًا لإثارة مشاعر ذوي الحساسية المفرطة؛ ما يضعهم تحت ضغط.

أغلب الناس يتجاهلون أصوات صفارات الإنذار، والأضواء الساطعة، والروائح الغريبة، والزحام والفوضى، ولكن هذا يمثل مصدر إزعاج لذوي الحساسية المفرطة.

وكذلك يصاب أغلب الناس بالتعب في نهاية اليوم بعد تجول في مركز تجاري أو متحف، ولكنهم يبدون استعدادهم للمزيد من الأنشطة في المساء، أما ذوو الحساسية المفرطة فإنهم يكونون محتاجين إلى العزلة بعد يوم كهذا؛ فهم يشعرون بالتوتر والاضطراب.

وعندما يدخل أغلب الناس إلى غرفة، فقد يلاحظون الأثاث والأفراد، وبالنسبة إلى الأشخاص العاديين يعد هذا كل شيء، أما ذوو الحساسية المفرطة فينتبهون على الفور للحالة المزاجية المسيطرة على المكان، وإلى الصداقات والعداوات، ومدى كون الهواء طلقًا أم لا، وطبيعة شخصية من قام بترتيب الزهور.

وعلى الرغم من ذلك، فلو كنت من ذوي الحساسية المفرطة، لكان من الصعب عليك أن تفهم أنك تمتلك قدرات خاصة. وكيف تقارن التجارب الداخلية؟ ليس الأمر سهلًا. ففي أغلب الأحيان تشعر بأنك لا تستطيع التحمل كما يتحمل الآخرون، وتنسى أنك تنتمي إلى مجموعة تمتلك قدرات خاصة متعلقة بالإبداع، والحصافة، والشغف، والاهتمام، وكلها تحظى بتقدير المجتمع.

وعلى الرغم من ذلك، فنحن مجموعة متكاملة؛ فالحساسية المفرطة تعني أننا حذرون وانطوائيون ونحتاج إلى قضاء وقت أطول وحدنا. ولأن من لا يتمتعون بهذه السمة (أغلبهم) لا يعلمون ذلك، فهم يعتبروننا جبناء وخجولين وضعفاء، أو ما يعتبرونه خطأً فادحًا وهو أننا لسنا اجتماعيين؛ فنحن نحاول أن نصبح مثل الآخرين، خوفًا من أن نوصف بهذه الصفات، ولكن هذا يثيرنا ويصيبنا بالتوتر؛ ما يتسبب في وصفنا بالعصبية أو الجنون، من قبل الآخرين أولًا، ثم من قبل أنفسنا فيما بعد.

أصعب سنوات "كريستين"

الجميع يواجه ضغوطات الحياة في العاجل أو الآجل، ولكن أصحاب الحساسية المفرطة يستجيبون بصورة أكبر لتلك المثيرات؛ فلو كنت ترى أن هذه الاستجابة تمثل قسطًا من النقص، فأنت تزيد من التوتر الموجود بالفعل في أي من مشكلات الحياة، ثم يسيطر بعد ذلك شعور بفقدان الأمل وفقدان الثقة.

فعلى سبيل المثال، قد عانت "كريستين" هذه المشكلات عندما انضمت إلى الجامعة؛ حيث إنها قضت التعليم الثانوي في مدرسة خاصة متدنية المستوى، ولم تسافر بعيدًا عن منزلها، وشعرت بالمفاجأة عندما وجدت نفسها وسط هؤلاء الغرباء، الذين يحتشدون من أجل الحصول على الدورات وتسلم الكتب، ودائمًا ما كانت تشعر بالإثارة الزائدة؛ ثم بدأت قصة حب بسرعة وبصعوبة (وهو أمر قد يقوم به ذوو الحساسية المفرطة). وبعد ذلك بفترة قصيرة، ذهبت إلى اليابان لزيارة عائلة خطيبها، وهذا الموقف وفر لها سببًا مقنعًا للخوف، وقد وصفت هي حالتها قائلةً: "كدت أفقد صوابي".

ولم تعتقد "كريستين" أنها مصابة بالقلق من قبل، ولكنها عندما كانت في اليابان، حدثت مفاجأة؛ حيث سيطر عليها الخوف ولم تستطع النوم، ثم ألمت بها حالة من الكبت، تعتريها مشاعرها المخيفة، وكانت ثقتها بنفسها مهتزة، ولم يستطع خطيبها مجاراة "حالة الجنون" التي أصابتها، وأراد أن ينهي تلك العلاقة. وبعد ذلك عادت إلى الدراسة، ولكنها كانت تخشى من ألا تفلح في هذا الأمر أيضًا، وكانت "كريستين" على حافة الهاوية.

ثم نظرت إليَّ بعد أن أكملت سرد قصتها، وهي تذرف الدموع، فقالت: "ثم سمعت عن هذا البحث، عن ذوي الحساسية المفرطة، وتفكرت في هذا الأمر، هل أنا شخص مفرط الحساسية؟ ولكنني لست كذلك، أنا أعلم. أليس كذلك؟".

فأخبرتها بأنني لا يمكنني معرفة ذلك على وجه اليقين من خلال هذه المحادثة القصيرة، ولكنني أعتقد ذلك، فحساسيتها بالإضافة للضغوطات التي تمر بها تفسر حالتها العقلية، ثم سنحت لي الفرصة لأشرح لـ "كريستين" تفاصيل أكثر عن طبيعتها، وهو شرح كان ينبغي أن تحصل عليه منذ فترة طويلة.

تعريف حالة الحساسية المفرطة ـ هناك حقيقتان عن تلك الحالة يجب عليك أن تتذكرهما

الحقيقة الأولى: سواء كان الشخص مفرط الحساسية أم لا، فإنه يشعر بأنه في أفضل حال عندما لا يشعر بالملل الشديد أو بالإثارة الشديدة.

إن الشخص سيؤدي على أفضل وجه في أية مهمة، سواء كانت هذه المهمة هي خوض حديث مع شخص ما، أو المشاركة في مباراة كرة قدم في الدوري الأمريكي، إذا كان الجهاز العصبي لهذا الشخص في حالة تأهب وإثارة معتدلة. وعندما تقل الإثارة كثيرًا يصاب الشخص بالملل، ثم يصبح غير فعال. ولتغيير الحالة الجسدية المتمثلة في انخفاض مستوى الإثارة، نلجأ لتناول كوب من القهوة، أو نستمع إلى الإذاعة، أو نتصل بصديق، أو نجري محادثة مع شخص غريب تمامًا، أو نغير مجال عملنا، أو نقوم بأي شيء!

وعلى النقيض تمامًا، نجد أن تعرض الجهاز العصبي لإثارة شديدة، يجعل أي شخص قد يصاب بالقلق، والاضطراب، والحيرة، ثم تتعطل قدرة هذا الشخص على التفكير؛ ويحدث عدم تناسق في حركة الجسم؛ ويشعر بفقدان السيطرة. ومجددًا، هناك العديد من الطرق لتصحيح هذا الوضع؛ فنلجأ أحيانًا لأخذ قسط من الراحة الجسمانية والراحة الذهنية، ويلجأ البعض إلى تناول بعض المشروبات أو المهدئات.

أما أفضل مستوى للإثارة فهو يقع بين هذين الأمرين، وحقيقة أن هناك حاجة ورغبة في الوصول إلى "المستوى الأمثل من الإثارة" هي في واقع الأمر، من أهم اكتشافات علم النفس، وهذا ينطبق على الجميع، بمن في ذلك الأطفال الرضع؛ فالجميع يكره الشعور بالملل أو الضغط.

الحقيقة الثانية: هناك اختلاف كبير بين الأشخاص في مقدار الإثارة التي تحدث للجهاز العصبي الخاص بهم في الموقف نفسه، وفي ظل المثيرات نفسها.

وفي أغلب الأحيان يكون هذا الاختلاف شيئًا موروثًا، ويعد حقيقيًا وطبيعيًا. ففي حقيقة الأمر، يمكن ملاحظة هذا في كل الحيوانات الأكثر تطورًا، مثل الفئران، والقطط، والكلاب، والخيول، والقرود وكذلك في الإنسان. وداخل النوع

الواحـد، تكون نسبة التأثـر بالمثيرات هي نفسها عادة؛ حيـث تتراوح ما بين ١٥ و٢٠٪. فكمـا يوجد اختـلاف بين أحجام المنتميـن لنوع أو فصيلـة واحدة، فإن بعضهـا يكـون أكثر حساسية مـن البعض الآخر. فـي الواقع، ومن خـلال إجراء عملية تزاوج دقيقة للحيوانات، فإن إجراء تزاوج بين اثنين من الحيوانات مفرطة الحساسيـة سيتسبـب في وجـود سلالة مـن الحيوانات مفرطـة الحساسية عدة أجيـال. باختصار، من بين كل السمات الفطرية التـي تتسم بها طبيعة الحيوان، هذه السمة هي التي تخلق أكبر الاختلافات وأكثرها جذبًا للانتباه.

الأخبار السارة والأخبار غير السارة نوعًا ما

وهـذا الاختلاف في حالة الاستجابة للإثـارة يعني أننا نلاحظ مستويات متفاوتة مـن المثيرات التـي لا يلاحظهـا الآخرون، وهـذا حقيقي سواء كنـا نتحدث عن أصـوات خافتة، أو مشاهد، أو أحاسيس جسمانية مثل الألم. والأمر لا يتعلق بأنك تتمتع بحاسة سمع، أو حاسة إبصار قوية، أو أن لديك حواسَّ أخرى قوية (فهناك العديد مـن الأشخاص مفرطي الحساسية يرتدون النظَّارات)، بيد أن الاختلاف يكمـن فـي مكان ما، في أثنـاء انتقال إشارة إلـى المخ بوجود إثارة مـا، أو داخل المـخ، أي فـي معالجة أكثر دقـة للمعلومات؛ فنحـن نتفكر كثيرًا فـي كل الأمور، ونقـوم بتصنيـف الأمور بدقة بالغة. تمامًا كتلك الماكينـات التي تصنف الفاكهة طبقًـا لحجمها، فنحـن نصنفها إلى عشرة أحجام، بينمـا يصنفها الآخرون إلى اثنين أو ثلاثة.

فقدرتـك الهائلة على ملاحظة أدق التفاصيل تجعلك فـي الغالب شخصًا ذا حدس وبداهة؛ ما يعني بكل بساطة تبصرك بالمعلومات، والتعامل معها بطريقة شبـه واعيـة، أو لا واعيـة. والنتيجة هي أنك فـي كثير من الأحيـان "فقط تعلم" دون معرفـة كيـف أتاك هـذا اليقين. وعلاوة علـى ذلك، فـإن المعالجة الدقيقة للتفاصيـل تجعلك تتفكر أكثر في الماضـي أو المستقبل؛ فأنت "فقط تعلم" كيف أصبحـت الأمـور بهذه الصورة، أو مـا الصورة التي ستئول إليهـا. وهذا ما يطلق عليه البعض اسم "الحاسة السادسة". وبالطبع قد تكون هذه الحاسة على خطأ، مثلما قد يخطئ سمعك أو بصرك، ولكن حدسك مصيب بصورة كبيرة لدرجة أن

الأشخاص مفرطي الحساسية غالبًا ما يكونون أصحاب رؤى، ومبدعين ملهمين، ومخترعين، وكذلك يكونون أشخاصًا ذوي ضمير حي، ويتسمون بالحذر والحكمة.

أما الجانب السلبي لهذه السمة، فيظهر عندما نتعرض لقدر أكبر من الإثارة؛ فما يمثل مستوى معتدلاً من الإثارة لشخص يكون أمرًا شديد الإثارة لدى الأشخاص مفرطي الحساسية، أما ما يعد مستوى *مرتفعًا* من الإثارة لغالبية الأشخاص يتسبب في إنهاك بالغ للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، حتى تصل بهم الحال إلى نقطة انغلاق نفسي، وهذا يسمى بـ "التثبيط التجاوزي". وقد طرح هذا المفهوم للمناقشة للمرة الأولى في مطلع القرن العشرين على يد عالم الفسيولوجيا الروسي "إيفان بافلوف"، الذي كان على يقين بأن أهم اختلاف موروث بين الأفراد هو مدى سرعة وصولهم إلى نقطة الانغلاق النفسي هذه، وأن الأشخاص الذين يصلون إلى هذه النقطة بشكل سريع لديهم جهاز عصبي مختلف تمامًا.

وسواء كان الشخص مفرط الحساسية أم لا، فالجميع لا يريدون أن يتعرضوا لإثارة مفرطة، فيشعر الشخص بأنه قد فقد السيطرة، ويعطي الجسم كله إنذارًا يشير إلى وجود مشكلة ما. وغالبًا ما يعني فرط الإثارة الفشل في تقديم الشخص أفضل ما لديه. وبالطبع، قد يعني أيضًا وجود خطر. كذلك قد يتكون داخلنا جميعًا خوف شديد من فرط الإثارة. وبما أن الطفل الوليد لا يقوى على الفرار من الخطر، أو مواجهته، أو حتى التعرف عليه، فمن الأفضل له أن يصرخ كلما رأى أي شيء جديد، أي شيء يتسبب في إثارته على الإطلاق، حتى يأتي البالغون وينقذوه.

فنحن، الأشخاص مفرطي الحساسية تمامًا، مثل إدارة إطفاء الحرائق؛ نستجيب للإنذارات الكاذبة أيضًا، ولكن لو تسببت حساسيتنا الشديدة هذه في إنقاذ حياة شخص ولو مرة واحدة، فهي سمة جينية ذات فائدة؛ لذا فعندما تتسبب سمة الحساسية المفرطة لدينا في فرط الإثارة، فهذا حقًا يكون مصدر إزعاج بالنسبة إلينا، ولكن هذه سمة واحدة من مجموعة سمات لها العديد من المنافع.

المزيد عن المثيرات

المثيرات هي أي شيء ينبه جهازنا العصبي، أو يجذب انتباهه؛ ما يجعل الجهاز العصبي يقوم بإطلاق شحنة كهربائية أخرى من تلك التي يحملها في داخله؛ فنحن نعتقد في العادة أن الإثارة تحدث بفعل عوامل خارجية، ولكنها قد تحدث أيضًا بفعل عوامل داخلية (كالألم، والشد العضلي، والجوع، والعطش، أو الرغبة الجنسية) أو الذكريات، أو التخيلات، أو الأفكار، أو الخطط.

وقد تختلف المثيرات في حدتها (مثل مدى علو صوت ضوضاء ما)، أو قد تختلف في مدتها. وقد تتسبب في إثارة أكبر لأنها قد تحدث بشكل مفاجئ، كسماع صوت بوق سيارة أو صرخة؛ وقد تختلف المثيرات في مدى تعقيدها، كأن يكون الشخص في حفلة ما، وتصل إلى سمعه أربع محادثات في آن واحد، بالإضافة إلى صوت الموسيقى.

وغالبًا ما نعتاد المثيرات، ولكن في بعض الأحيان قد نعتقد أننا كذلك، وأن الأمر لا يتسبب لنا في مضايقة، ولكننا نشعر فجأة بالتعب، ونكتشف سبب هذا التعب؛ حيث إننا نحاول التأقلم مع أمر ما على مستوى الوعي، بينما في الحقيقة يتسبب هذا الأمر في شعورنا بالإرهاق والإنهاك. حتى تلك المثيرات المألوفة ومعتدلة الحدة، كيوم العمل، تجعل الشخص مفرط الحساسية يسعى إلى الحصول على الهدوء في المساء، وعندما نصل إلى تلك الحالة، يصبح مثير "صغير" آخر بمنزلة القشة التي قصمت ظهر البعير.

والمثيرات أكثر تعقيدًا؛ ذلك لأن المثير نفسه قد يختلف معناه من شخص إلى آخر، فالمركز التجاري المزدحم بالمتسوقين في فترات الأعياد قد يذكّر شخصًا ما بجولات التسوق العائلي السعيدة، ويجعله يشعر بالدفء الذي يسود جو الأعياد. أما بالنسبة إلى شخص آخر، فقد يكون أُرغم على التسوق مع الآخرين، ويحاول أن يشتري هدايا مع عدم وجود مال كافٍ، وليس لديه أدنى فكرة عما يشتريه، ولديه ذكريات أليمة لعطلات سابقة؛ لذا فهذا الشخص يعاني لوجوده في مركز تجاري في تلك المناسبات.

تقدير قيمة سمة الحساسية لديك

قلّب في ذكريات الماضي، وتذكر تلك المرات التي ساعد فيها حسك المرهف على إنقاذ شخص ما، أو إنقاذك من المعاناة، أو من تكبد خسارة فادحة، أو من الموت. (فبالنسبة إليّ، كنا سنفارق الحياة أنا والعائلة لو لم أستيقظ عند الوهلة الأولى لاشتعال النار في سقف أحد المنازل الخشبية القديمة التي كنا نقيم فيها).

وهناك قاعدة عامة تقول إنه عندما لا تكون لدينا أية سيطرة على المثيرات، فهي تسبب إزعاجًا أكثر بالنسبة لنا، والأمر يزداد سوءًا عندما نشعر بأننا ضحية شخص ما، فالموسيقى التي قمنا بتشغيلها بأنفسنا للاستماع إليها تكون ممتعة، ولكن تلك التي تصدر من مذياع أحد الجيران، قد تبدو مزعجة للغاية، ولو أننا طلبنا منه في السابق خفض الصوت، فقد تحدث مشادة بيننا، وقد يرى أن طلبي تعدٍّ على حريته. وقد يتسبب هذا الكتاب في زيادة شعورك بالانزعاج بعض الشيء، عندما تدرك أنك تنتمي إلى أقلية مهضومة الحقوق فيما يتعلق بالمطالبة بتقليل المثيرات التي تتعرض لها.

ولكن من المؤكد أن ما من شأنه أن يساعدنا هو تبصرنا بكل تلك الأمور المرتبطة بالمثيرات، وأن نتحرر من تأثيرها فينا؛ حتى لا تتم إثارتنا بأية صورة. فلا عجب في لجوء الكثير من الأشخاص مفرطي الحساسية إلى المسارات الروحانية.

هل الإثارة تختلف حقًا عن التوتر والخوف؟

من المهم ألا نخلط بين الإثارة والخوف؛ فالخوف يولّد الإثارة، ولكن هناك العديد من المشاعر الأخرى التي قد تولّدها، من بينها المتعة، والفضول، والغضب، ولكننا قد نتعرض لفرط إثارة بسبب بعض الأفكار شبه الواعية، أو مستويات متدنية من الإثارة لا تولّد أية مشاعر محددة، وغالبًا لا نعلم ما يتسبب في إثارة مشاعرنا، كحدوث موقف مفاجئ، أو حدوث ضوضاء، أو أيٍّ من الأشياء الكثيرة التي تراها أعيننا.

وفي واقع الأمر، هناك عدة طرق تتم بها إثارة مشاعرنا، وهناك طرق أخرى *لتشعر* بتلك الإثارة، وهي تختلف بين الحين والآخر، ومن شخص إلى آخر.

وقد تظهر الإثارة في صورة الاحمرار خجلًا، أو رعشة في الجسم، أو تسارع في ضربات القلب، أو ارتعاش اليدين، أو تشوش التفكير، أو اضطراب المعدة، أو شد عضلي، أو تتصبب اليدان أو أجزاء أخرى من الجسم عرقًا. وغالبًا لا يكون الناس في مثل هذه المواقف على وعي ببعض ردود الأفعال تلك أو كلها عندما تحدث. ومن ناحية أخرى، هناك بعض الأشخاص يقولون إنهم يشعرون بإثارة، وإن كانت تلك الإثارة لا تظهر تقريبًا في أي من هذه الصور، ولكن هذه الكلمة تصف القاسم المشترك بين كل هذه التجارب والأحاسيس الجسمانية؛ حيث إن كلمة إثارة هي التي تعبر حقًا عن شيء يعرفه الجميع، مثل كلمة "التوتر"، حتى إن كان هذا الشيء متباينًا بدرجة كبيرة. وبالطبع هناك صلة وثيقة بين التوتر والإثارة؛ فعندما نشعر بالتوتر تتم إثارة مشاعرنا.

وبمجرد أن نشعر بتلك الإثارة، نحاول تحديد هويتها، والبحث عن سببها؛ من أجل التعرف على مصدر الخطر. وغالبًا ما نشعر بأن الخوف هو سبب شعورنا بالإثارة، وقد لا ندرك أن قلوبنا تخفق بسرعة بسبب الجهود المضنية التي بذلناها في مواجهة حالة الإثارة الزائدة. وقد يعتقد الآخرون بأننا نشعر بالخوف، عندما يلاحظون شعورنا بالإثارة، ما يجعلنا نعتقد هذا نحن أيضًا، ثم نعتقد أنه لا بد أننا نشعر حقًا بالخوف؛ ما يجعلنا نشعر بالإثارة بصورة أكبر، ثم نتجنب التعرض لهذا الموقف في المستقبل، بيد أن التعرض له واعتياده قد يهدئان من روعنا. وسنناقش مدى أهمية عدم الخلط بين الإثارة والخوف مرة أخرى في الفصل الخامس، عندما نتحدث عن "الخجل".

سمة الحساسية المفرطة تجعل منك حقًا شخصًا مميزًا

هناك بعض المنافع التي تعود عليك؛ لكونك شخصًا مفرط الحساسية، حيث إنك تفكر في الأمور بطريقة مختلفة. رجاءً تذكر أن الصفات التالية *صفات يتمتع بها معظم الناس*؛ ولكن ليس هناك من يحمل تلك الصفات جميعها، ولكن مقارنةً بالأشخاص الذين ليسوا مفرطي الحساسية، يتحلى أغلبنا بما يلي:

- نجيد التعرف على الأخطاء وتجنب ارتكابها.

- لدينا ضمير حي.
- لدينا قدرة كبيرة على التركيز. (*ولكن يمكننا التركيز على نحو أفضل في حالة عدم وجود مشتتات*).
- نتحلى بمهارة متميزة في تنفيذ المهمات التي تتطلب قدرًا من اليقظة، والدقة، والسرعة، واكتشاف الفروقات الدقيقة.
- لدينا قدرة على تحليل الأمور بصورة أعمق، وهذا ما يسميه علماء علم النفس "الذاكرة الدلالية".
- ندقق التفكير في أفكارنا الخاصة.
- لدينا قدرة على التعلم دون أن ندرك أننا نتعلم.
- تترك الحالة المزاجية ومشاعر الآخرين أثرًا كبيرًا في داخلنا.

بالطبع، هناك الكثير من الحالات الاستثنائية، وعلى وجه الخصوص فيما يتعلق بالتحلي بضمير حي. ونحن لا نريد أن نصل إلى درجة من الغرور بسبب هذه الصفة؛ فقد تحدث أضرار جسيمة تحت ما يسمى فعل الصواب. ففي واقع الأمر، ومع كل المنافع التي تعود عليك؛ لكونك شخصًا مفرط الحساسية، فإن هناك بعض المضار؛ فنحن نتمتع بمهارات خاصة، ولكن للأسف، عندما نُراقب، أو يُحدد لنا وقت، أو نُقيَّم، لا نستطيع على الأغلب أن نُظهر كفاءتنا. فتناولنا الأمور على نحو أعمق قد يجعلنا نبدو كأننا لا يمكننا مواكبة الأحداث، ولكن بمرور الوقت، نفهم، ونتذكر أكثر من الآخرين. ولعل هذا هو السبب في أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يكونون أفضل في تعلم اللغات (على الرغم من أن حالة الإثارة تجعلهم أقل طلاقة من غيرهم عند التحدث بها).

وفي السياق نفسه، إن تدقيقنا أكثر من غيرنا في التفكير في خواطرنا وأفكارنا، ليست له علاقة بالأنانية. وإنما هذا يعني أنه عندما نُسأل عما يجول في خاطرنا، فإننا على الأرجح لن نأتي على ذكر أننا نعي ما يدور في العالم من حولنا، ولكننا في الغالب سنتحدث عما يدور في داخلنا من خواطر وأفكار. ومن النادر أن نتحدث عن أننا نفكر في الآخرين.

وكذلك أجسامنا مختلفة؛ فأغلبنا لديه أجهزة عصبية تجعلنا:

- بارعين في المهارات الحركية الدقيقة.

- ماهرين في الثبات.
- "أشخاصًا مفعمين بالنشاط عند الاستيقاظ من النوم في الصباح". *(وإن كان هناك العديد من الاستثناءات فيما يتعلق بالتحلي بهذه الصفة)*.
- نتأثر سريعًا بالمنبهات مثل الكافيين إلا إذا اعتدناها بشكل كبير.
- تكون السيادة الكبرى لـ "الجانب الأيمن من المخ" (أقل تقليدية وأكثر إبداعية).
- أكثر حساسية بسبب الظروف المناخية (نعم، *هذا يعني كثرة تعرضنا للإصابة بحمى القش والطفح الجلدي)*.

ومرة أخرى، يبدو أن أجهزتنا العصبية، عمومًا، موجودة لملاحظة الأمور الدقيقة، التي تجعلنا نتعافى بشكل أبطأ، بعد أن نتعرض لحالة شديدة من الإثارة.

ولكنَّ الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة لا يكونون في حالة من الإثارة الشديدة طوال الوقت؛ فحالة الإثارة ليست "حالة مزمنة" في حياتنا اليومية، أو في أثناء النوم، ولكننا فقط نكون في حالة إثارة أكبر عندما نواجه مثيرات جديدة، أو تمتد على مدار فترة طويلة، (فكونك شخصًا مفرط الحساسية لا يعني أنك شخص "مصاب بالعصاب"، أي أن تكون قلقًا باستمرار دون وجود سبب واضح).

كيف تفكر في حالتك المختلفة؟

آمل أنك ترى الآن سمة الحساسية لديك من منظور إيجابي، ولكنني أقترح عليك أن تنظر إليها نظرة محايدة؛ فهذه السمة تصبح ميزة أو عيبًا فقط عندما تكون في موقف معين. وبما أن كل الحيوانات الأكثر تطورًا لديها السمة نفسها، فلا بد أنها تعتبر ميزة في العديد من الظروف. وأرى أنها سمة تبقى موجودة لدى نسبة معينة من الحيوانات الأكثر تطورًا؛ ذلك لأنه من الجيد وجود عدد من تلك الكائنات التي تراقب الأوضاع بحثًا عن أية إشارات إنذار؛ فوجود نسبة تتراوح بين ١٥ و٢٠٪، يعني وجود نسبة كافية لكي تكون

دائمًا في حالة تأهب لرصد الخطر، أو للبحث عن مصادر جديدة للطعام، أو تلبية احتياجات الصغار والمرضى، وكذلك رصد نشاطات الحيوانات الأخرى ومراقبتها.

وبالطبع، فإنه من الجيد أيضًا وجود عدد لا بأس به داخل مجموعة معينة ممن لا يكونون دومًا في حالة تأهب لرصد الأخطار، وكذلك حيال عواقب كل موقف؛ فأولئك سيهرعون، دون التفكير مليًّا في الأمر، إلى اكتشاف كل ما هو جديد، أو إلى الدفاع عن المجموعة أو الأراضي؛ فكل مجتمع يحتاج إلى كلا النوعين، وقد تكون هناك حاجة أكبر إلى الأشخاص *الأقل* حساسية؛ لأن العديد منهم يلقون حتفهم! ولكن بالطبع، كل هذه تعتبر مجرد آراء.

وعلى الرغم من ذلك، فهناك رأي آخر يجول في خاطري، وهو أن الجنس البشري يستفيد من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة بصورة أكبر مما تستفيد الفصائل الأخرى من وجود مجموعات تتسم بالحساسية المفرطة؛ فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة يقدمون العديد من الأمور التي تجعل الجنس البشري متميزًا عن غيره من الحيوانات: فنحن يمكننا تصور الاحتمالات الممكنة. فنحن البشر، خاصةً الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ندرك تمامًا أحداث الماضي وأحداث المستقبل. وعلاوة على ذلك، إذا كانت الحاجة هي أم الاختراع، فإن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة عليهم قضاء وقت أكبر في إيجاد حلول للمشكلات التي تواجه البشر؛ لأنهم فقط شديدو الحساسية تجاه الشعور بالجوع، والبرد، وعدم الأمان، والإجهاد، والمرض.

ففي بعض الأحيان يقال إن بعض من يتحلون بهذه السمة يشعرون بسعادة أقل، أو هم أقل قدرة على الشعور بالسعادة. وبالطبع، قد نبدو تعساء أو متقلبي المزاج، على الأقل من وجهة نظر الأشخاص الذين ليسوا ذوي حساسية شديدة؛ لأننا نستغرق وقتًا طويلًا في التفكير في أمور أخرى، مثل معنى الحياة والموت، ومدى تعقيد الأمور، وهذه ليست أفكارًا شديدة الوضوح على الإطلاق. وبما أن أغلب الأشخاص الذين ليسوا ذوي حساسية شديدة يبدو أنهم لا يستمتعون بالتفكير في مثل كل هذه الأمور، فهم يفترضون أنه لا بد أننا لسنا سعداء في القيام بهذا القدر من التفكير، ومن المؤكد أننا لا نشعر بسعادة أكبر عندما

يخبروننا بهذا (بناءً على تعريفهم هم للسعادة) ويعتقدون أننا نمثل مشكلة بالنسبة إليهم؛ لكوننا غير سعداء، فهذا السيل من الاتهامات من شأنه أن يجعل *أي شخص* غير سعيد.

وقد أوضح "أرسطو" هذه المسألة على خير وجه، عندما طرح سؤالًا اعتباريًا يقول: "هل تفضل أن تكون حيوانًا سعيدًا أم إنسانًا غير سعيد؟". والأشخاص ذوو الحساسية المفرطة يفضلون الإحساس بالشعور الجيد؛ لأنهم أشخاص ذوو وعي شديد وذوو إنسانية، حتى إن كان ما نحن على وعي به ليس مدعاة للسعادة.

وعلى الرغم من ذلك، فإن هذا لا يعني أن الأشخاص الذين ليسوا ذوي حساسية شديدة حيوانات! *وأعلم* أن البعض قد يشعر بأنني أحاول أن أقول إن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة هم صفوة المجتمع، ولكن هذا الشعور سيستمر لمدة خمس دقائق لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، الذين سيشعرون بالذنب عندما يصنفون بأنهم صفوة، ولكن ما أسعى إليه هو منح بعض الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الشجاعة الكافية للشعور بالمساواة.

الوراثة والبيئة المحيطة

قد يتساءل البعض من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة عما إذا كانت هذه السمة وراثية، خاصة لو تذكروا الوقت الذي بدت فيه حالة الحساسية المفرطة لديهم على وشك أن تبدأ أو أخذت تتزايد.

ففي أغلب الأحيان، تكون حالة الحساسية المفرطة موروثة. والدليل على هذا واضح، خاصة في الدراسات التي أجريت على التوائم المتماثلين الذين تربى بعضهم بعيدًا عن بعض، ووُجد أنهم عندما يكبرون، يتصرفون بطريقة متشابهة، وهذا ما يشير إلى دور الوراثة في تشكيل السلوك، ولو بشكل جزئي.

ومن ناحية أخرى، ليس صحيحًا على الدوام أن التوائم الذين تربوا في مناطق مختلفة يتحلون بالسمة نفسها، حتى لو كانوا متماثلين؛ فعلى سبيل المثال، كل توأم منهم سينزع إلى تكوين شخصية تشبه شخصية الأم القائمة على تربيته، حتى لو لم تكن هي الأم الحقيقية. وحقيقة الأمر أنه على الأرجح ليست هناك سمات وراثية لا يمكن تحسينها، أو تقليلها، أو اكتسابها، أو التخلص منها عن طريق

أنواع معينة وكافية من التجارب الحياتية، فعلى سبيل المثال عندما يشعر الطفل بالضغط في البيت أو في المدرسة، فإنه يحتاج فقط إلى أن يولد بنزعة بسيطة تجاه الشعور بالحساسية لكي ينعزل تحت هذا الضغط؛ وهذا ما يفسر أن بعض الأطفال الذين لديهم إخوة أو أخوات أكبر منهم يكونون أكثر عرضة لأن يصبحوا أشخاصًا ذوي حساسية شديدة، وهذا ليست له أية علاقة بالوراثة. وبالمثل، فالدراسات التي أجريت على صغار القرود التي تعرضت لصدمة الانفصال عن أمهاتها، أظهرت أن هذه القرود في مرحلة البلوغ تتصرف مثل القرود المولودة بحالة الحساسية المفرطة.

وهناك بعض الظروف التي يمكنها أن تتسبب في القضاء على هذه الحالة؛ فهناك العديد من الأطفال الذين يولدون وهم يتسمون بالحساسية المفرطة، ثم يتم الضغط عليهم من قبل الأسرة، أو المدرسة، أو الأصدقاء؛ حتى يصبحوا أكثر جرأة؛ ففي بعض الأحيان يتسبب العيش في بيئة صاخبة، أو مزدحمة، أو العيش مع أسرة كبيرة، أو دفع الشخص إلى أن يصبح أكثر نشاطًا من الناحية البدنية، في تقليل حالة الحساسية المفرطة لديه، تمامًا مثل الحيوانات مفرطة الحساسية التي يُعتنى بها بشكل كبير، حيث تفقد حذرها الطبيعي أحيانًا، على الأقل عندما تكون مع أشخاص معينين، أو عند التعرض لمواقف معينة، ولكن تصورنا أن هذه السمة الكامنة ستختفي تمامًا أمر مستبعد.

ماذا عنك؟

من الصعب عليك، كشخص بالغ، أن تحدد إذا كانت هذه الصفة وراثية، أم أنك اكتسبتها خلال حياتك. وأفضل دليل، ولكنه ليس الأمثل، هو إذا كان والداك يتذكران أنك كنت طفلاً مفرط الحساسية أم لا؛ فإذا كان فعل ذلك سهلًا، فحاول أن تطرح هذا السؤال عليهما، أو أي شخص قام بتربيتك، ليخبرك بطبيعة تصرفاتك في الأشهر الستة الأولى من حياتك.

ومن المحتمل أن تعلم المزيد عن حالتك لو لم تبدأ بالسؤال عما إذا كنت شخصًا مفرط الحساسية؛ فقط اطرح أسئلة عن فترة طفولتك، وغالبًا ما ستخبرك هذه القصص بما ترغب في معرفته. وبعد فترة من الوقت، اسأل عن بعض

العلامات التي تميز الأطفال ذوي الحساسية المفرطة. هل كان من الصعب عليك أن تستجيب للتغيير - عند نزع ملابسك، ووضعك في الماء عند وقت الاستحمام، أو كان من الصعب عليك تجربة أطعمة جديدة، أو التعامل مع الضوضاء؟ هل كنت تعاني المغص في كثير من الأوقات؟ هل كان من الصعب أن تخلد أو تستغرق في النوم، أو كنت تنام فترات قصيرة، خاصة في حالة التعب الشديد؟

تذكر، لو لم تكن لدى والديك تجربة مع أطفال سواك، فإنهما قد لا يتمكنان من ملاحظة أية فوارق في هذا العمر؛ لأنهما لا يمتلكان من يقارنانه بك. وبالإضافة إلى هذا، فبالنظر إلى اللوم الذي يتم إلقاؤه على الوالدين عن كل صعوبة واجهها طفلهما، قد يشعر والداك بالحاجة إلى إقناعك وإقناع نفسيهما بأنك تمتعت بطفولة مثالية. فإذا أردت، فيمكنك أن تطمئنهما وتخبرهما بأنك على يقين بأنهما بذلا قصارى جهدهما، وأنت تعلم أن كل الأطفال يعانون بعض المشكلات، ولكنك تتساءل عن طبيعة تلك المشكلات التي واجهتك.

ويمكنك أن تطلعهما على الاستبيان الموجود في بداية هذا الكتاب، ثم اسألهما إن كانا هما أو أحد أفراد عائلتك لديه هذه السمة، وهناك احتمالية كبيرة لأن تكون تلك الحالة وراثية في حالة وجودها لدى بعض الأقارب من الجهتين.

ولكن ماذا لو لم تكن هذه السمة وراثية، أو أنك لم تحصل على معلومات مؤكدة؟ وهذا على الأرجح ليس مهمًا على الإطلاق؛ أما ما *يهم*، فهو أن هذه السمة *لديك* الآن؛ لذا لا تفكر مليًا في الأمر، فالموضوع التالي غاية في الأهمية.

التعرف على ثقافة مجتمعنا - ما لا تدركه "سوف" يؤذيك

نحاول أنا وأنت أن ننظر إلى حالتنا نظرة محايدة - مفيدة في بعض المواقف، وضارة في مواقف أخرى - ولكن مجتمعنا لا ينظر إليها، ولا إلى أية سمة أخرى نظرة *محايدة*. وهذا ما أوضحته بشكل جيد عالمة الأنثروبولوجيا "مارجريت ميد"، فعلى الرغم من أن الأطفال حديثي الولادة في ثقافة ما سيظهرون مجموعة كبيرة من الصفات الموروثة، فإن مجموعة صغيرة من بينهم، أي نوع معين من هذه الصفات، سينظر إليها باعتبارها مثالية. وعلى حد قول "ميد" فإن

الشخصيــة المثالية تتجسد في "كل خيط يشكل النسيج المجتمعي – في العناية بالأطفـال الصغار، فــي الألعاب التي يلعبهــا الأطفال، في الأغانــي التي يرددها الناس، في المؤسســات السياسية، في الشعائر الدينية، في الفن والفلسفة"، أما الصفــات الأخــرى فيتم تجاهلها، أو دحرها، أو لو فشلــت كل هذه المساعي، تتم السخرية منها.

ولكــن مــا الوضع المثالــي فــي ثقافــة مجتمعنــا؟ إن الأفــلام، والإعلانات، وتصميــم الأماكن العامة، جميعها تخبرنــا بأننا يجب علينا التحلي بالقوة تمامًا، مثــل شخصية المدمر في الفيلــم الشهيــر The Terminator، وأن نكون برزانة "كلينت إيستوود"، ونكون اجتماعيين مثل "جولدي هون". وينبغي لنا أن نبتهج عندمــا تتــم إثارتنا عن طريــق الأضواء الساطعــة، والضوضــاء، أو مجموعة من الأصدقاء المرحين المجتمعين في مقهى. وإذا شعرنا بالحساسية، أو بأن الأمور تفوق احتمالنا، فبإمكاننا دومًا أن نلجأ إلى تناول بعض المسكنات.

إذا كنت ستتذكر شيئًا واحدًا فقط من هذا الكتاب، فينبغي أن يكون الدراسة البحثية التالية؛ فقد قام كل من "زنين تشن" و"كينيث روبين،" من جامعة ووترلو في مدينة أونتاريو بكندا، و"يورونج سون" من جامعة شانغهاي للمعلمين بمقارنة ٤٨٠ تلميــذًا في شانغهاي مع ٢٩٦ تلميذًا في كنــدا، ليروا ما الصفات التي تجعل منهــم أشخاصًا محبوبين. فــي الصين كان الأطفال الذيــن يتسمون بـ "الخجل" أو "الحساسيــة" يقــع الاختيار عليهــم كأفضل أصدقاء ورفقــاء للعب. (ففي لغة الماندارين الصينية، تعنــي كلمة خجول، أو هــادئ، أن الشخص مؤدب، وحسن السلــوك؛ ويمكن أن تترجم كلمة حساس بأنها تشير إلى شخص لديه "قدرة على التفهــم،" وهي عبارة تعني الثناء). أما في كنــدا، فقلما كان يتم اختيار الأطفال الخجولين ومفرطي الحساسية، وهنــاك احتمال كبير بأنه تكون تلك هي الطريقة التي عُوملت بها، وأنت تكبر في العمر.

فكِّــر في تأثيــر أن تكون غير مثالي في نظر ثقافة مجتمعك، فهذا سيؤثر فيك حتمًا، ليس فقط فيما يتعلق بالكيفية التي تعامل الآخرين بها، ولكن كيف أصبحت تعامل نفسك.

التحرر من أغلال رأي الأغلبية

١. كيف كان موقف والديك تجاه سمة الحساسية المفرطة الخاصة بك؟ هل كانا يريدان أن تحتفظ بها أو أن تتخلص منها؟ هل كانا يريان أنها مصدر إزعاج وصفة مذمومة، كالخجل، أو عدم المروءة، أو الجبن، أو كانا يريانها حاسة فنية، أو صفة جميلة؟ وماذا عن بقية أقاربك، ومعلميك، وأصدقائك؟

٢. فكِّر في الإعلام، خاصة في فترة الطفولة. من كان يمثل لك القدوة والمثل الأعلى؟ هل كانوا يظهرون علامات على أنهم أشخاص ذوو حساسية شديدة؟ أم أنك ترى الآن أنهم أشخاص لا يمكنك أن تشبههم أبدًا؟

٣. فكِّر في سلوكك الناتج عن ذلك. كيف أثر في حياتك المهنية، أو علاقاتك الشخصية، أو أنشطتك الترفيهية، أو صداقاتك؟

٤. كيف تعاملك وسائل الإعلام الآن باعتبارك شخصًا ذا حساسية شديدة؟ فكِّر في الصورة الإيجابية والصورة السلبية للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة. أي منهما لها الغلبة؟ (لاحظ أنه عندما تكون هناك ضحية في فيلم أو كتاب ما، فأغلب الأوقات يتم تصوير هذه الضحية على أنها شخصية ذات حساسية شديدة بالفطرة، وضعيفة، وتعاني إثارة مفرطة. وهذا أمر جيد من أجل إحداث تأثير درامي؛ لأن تلك الضحية تبدو بوضوح أنها تشعر بالاضطراب والقلق، ولكن على الجانب الآخر فإن هذا أمر سيئ بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ لأن هذا يُوجِد رابطًا بين مفهوم "الضحية" وسمة الحساسية المفرطة).

٥. فكِّر فيما قدمه الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة من إسهامات في مجتمعهم، وابحث عن الأمثلة التي تعرفها أنت، أو في تلك التي قرأت عنها. ربما يكون الرئيس "أبراهام لينكولن" مثالًا مناسبًا تبدأ به.

٦. فكِّر فيما قدمته أنت من إسهامات في مجتمعك. مهما كان مجال عملك – أكنت فنانًا تشكيليًا، أم تعمل في مجال تربية الأطفال، أم تدرس الفيزياء، أم تدلي بصوتك – فأنت تلجأ إلى التدقيق في الأمور، وتصل إلى أدق التفاصيل، وتمتلك رؤية للمستقبل، وتحاول التحلي بضمير حي.

نظرة علم النفس الانحيازية

إن الأبحــاث النفسيــة بدأت تكتسب معلومات قيمة عــن الناس، وأغلب ما ورد في هــذا الكتاب مستمد من نتائج تلك الأبحاث، ولكــن علم النفس ليس شيئًا مثاليًا، فمــن المحتمل أن يعكس مدى انحياز الثقافة التي ينبع منها. ويمكنني أن أضرب لك مثــالًا تلو آخر من الأبحاث النفسية التي تعكس مدى الانحياز ضد الأشخاص الذيــن أسميهم أنا أشخاصًا ذوي حساسية شديدة؛ حيث تشير هذه الأبحاث إلى أنهم أشخاص أقل سعادة، ولا يتمتعون بصحة عقلية جيدة، حتى إنهم ذوو قدرات إبداعيــة وذكاء أقــل (الأمران الأولان قطعًا غير صحيحيــن). ولكنني لن أتطرق إلــى هذه الأمثلة، بل سأستعين بها مــن أجل إعادة توعية زملائي وتثقيفهم؛ حتى أغيــر نظرتهم إلى الأشخاص ذوي الحساسيــة المفرطة، ولكن عليك ألا تقبل ما يصنفــك به الآخــرون، كأن يقولوا إنــك "مكبوت"، أو "انطوائــي"، أو "خجول". وكلمــا تقدمنــا في رحلتنــا عبر هذا الكتــاب، ستــدرك كيف أن هــذه المسميات *خاطئــة*. وبوجه عام، فإنهم يغفلون جوهر هذه السمة، ولكنهم يصبغونها بصبغة سلبيــة. فعلى سبيل المثال، أظهرت الدراسات أن أغلب الناس يخلطون خطأً بين الانطوائيــة واعتلال الصحة العقلية. وعندما يرى الأشخاص ذوو الحساسية هذه الأسمــاء تنطبــق عليهم، فإن ثقتهم بأنفسهم تقل، وتزيــد حالة الإثارة لديهم في المواقــف التي تمــت تسميتهم بسببها بهذه الأسماء، ومــن المتوقع منهم في مثل هذه المواقف أن يتصرفوا خلالها بارتباك.

وقــد تساعدك معرفة أن الثقافات التي تقدر فيهــا قيمة هذه السمة، في دول كاليابــان، والسويــد، والصيــن، تتخذ الأبحاث فيهــا لهجة مختلفــة. فعلى سبيل المثــال، يتوقــع علماء النفــس اليابانيــون أن الأفــراد ذوي الحساسيــة المفرطة سيــؤدون بصــورة أفضل، وبالفعــل يحققون ذلــك. وعندما يبحثون عــن أسباب التوتر، يرى علمــاء النفس اليابانيون أن هنــاك عيوبًا في طريقة تكيف الأشخاص الذيــن لا يتسمــون بالحساسيــة المفرطة. وعلــى الرغم من ذلــك، ليست هناك جــدوى من إلقاء اللــوم على علماء النفس في مجتمعنــا، أو على الباحثين حسني النية، فهم يقدمون أفضل ما لديهم.

المستشارون الملكيون والملوك المحاربون

بغض النظر عما يحدث، فإن العالم أصبح واقعًا بشكل متزايد تحت سيطرة المجتمعات العدوانية؛ تلك التي تسعى للتوسع، والانتشار، والمنافسة وتحقيق الفوز. وسبب هذا، أنه عندما يحدث احتكاك بين الثقافات، فإن الثقافة الأكثر عدوانية تفرض سيطرتها في أغلب الأحيان.

فكيف وصلنا إلى هذا الوضع؟ أغلب سكان العالم، يعتقدون أن الأمر بدأ في سهول آسيا، عندما نشأت الثقافة الهندية الأوروبية، حيث استطاع هؤلاء البدو الذين يمتطون الأحصنة البقاء عن طريق زيادة قطعان الخيول والماشية الخاصة بهم، وذلك بشكل أساسي عن طريق الاستيلاء على قطعان الآخرين وأراضيهم، ثم غزوا أوروبا منذ سبعة آلاف سنة، ووصلوا إلى الشرق الأوسط، ثم جنوب آسيا بعد ذلك بوقت قليل، وقبل أن يدخلوا تلك البلاد، لم تكن هناك تقريبًا حروب، أو استرقاق، أو حكم ملكي، أو سيطرة طائفة على أخرى، ثم حوَّل الغزاة الجدد من تقع أيديهم عليهم إلى عبيد وتابعين ممن ليست لديهم خيول، وبنوا المدن الحصينة مكان المستوطنات المسالمة، ثم انطلقوا بعد ذلك للتوسع في بناء الممالك والإمبراطوريات الخاصة بهم، إما عن طريق الحرب، وإما عن طريق التجارة.

وقد استخدمت دومًا الثقافات الهندية الأوروبية الأطول عمرًا والأكثر سعادة ورخاء فئتين للقيام على الحكم: الملوك المحاربين، والمستشارين الملكيين؛ لتحقيق توازن في الأمر. وقد أبلت تلك الثقافات بلاءً حسنًا؛ فنصف العالم يتحدث لغات من أصل اللغات الهندية الأوروبية؛ ما يعني أنهم لا يستطيعون منع أنفسهم من التفكير بطريقة الثقافة الهندية الأوروبية، فالتوسع والحرية والشهرة كلها أمور جيدة؛ وهذه هي قيم الملوك المحاربين.

وعلى الرغم من ذلك، فإن تلك المجتمعات العدوانية دائمًا ما تحتاج إلى فئة من الناصحين كي تستطيع البقاء، وهذه الفئة تحدث التوازن مع فئة الملوك والمحاربين (كما تحدث المحكمة العليا في الولايات المتحدة الأمريكية توازن القوة مع الرئيس والقوات المسلحة)؛ فهذه الفئة تفكر في الأمور على نحو أعمق، وغالبًا ما تعمل على كبح أهواء فئة الملوك المحاربين ونزواتها، وبما أن

فئـة المستشاريـن دائمًا ما تكون علـى صواب، فإن أفراد هـذه الفئة كانوا محط احتـرام كمستشاريـن، ومؤرخين، ومعلميـن، وعلماء، ومناصريـن للعدالة. فعلى سبيل المثال، كانت هذه الفئة تتمتع بالبصيرة، لضمان مراعاة خير عامة الشعب وصالحهـم، الذيـن يمثلـون قـوام مجتمعاتهم، أولئـك الذين يكدون فـي العمل، ويقومـون علـى تربية الأطفـال، وكانت تحذّر مـن الحروب الشعـواء والاستغلال السيئ للأراضي.

باختصـار، كانـت فئـة المستشاريـن الملكييـن الأقويـاء تُصر علـى التمهل والتفكـر مليًا في الأمور، وكانت دائمًا تحاول أن تصرف طاقة مجتمعاتها الرائعة والمتجـددة بعيدًا عـن العدوان والسيطـرة، وأعتقد أنها تحقـق نجاحًا كبيرًا في عصرنا الحالي، وتوجه هذه الطاقات واستغلالها على نحو أفضل في الاختراعات الإبداعية، والاستكشاف، وحماية الكوكب والأفراد الضعفاء.

وغالبًا ما يقوم الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة بدور هؤلاء المستشارين، فنحـن الكُتّاب، والمؤرخين، والفلاسفة، والقضاة، والفنانين، والباحثين، ورجال الدين، والمعالجين، والمعلمين، والمربيين، مواطنون ذوو ضمير حي. وما نضيفه إلـى أي مـن تلك الأدوار هو الميل نحو التفكر في جميع الآثار المحتملة لفكرة ما. وغالبًـا ما نضطـر إلى أن نجعل من أنفسنـا أشخاصًا غير محبوبيـن؛ لأننا نمنع الأغلبيـة من الاندفاع في الأمور دون تروٍّ. ولذلـك، حتى نتمكن من القيام بدورنا بصورة جيدة، يجب علينا أن نشعر بالرضا تجاه أنفسنا، ويجب علينا تجاهل تلك الرسائـل التي يبعثها المحاربون، ومفادها أننا لسنـا جيدين مثلهم، ولكننا نحن أيضًا نمتلك طريقتنا *الخاصة* وإسهاماتنا المهمة التي يجب علينا القيام بها.

حالة تشارلز

كان "تشارلـز" مـن بيـن الأشخاص ذوي الحساسيـة المفرطـة القلائل الذين التقيتهـم، وكان علـى علـم بحالته طـوال حياتـه، وكان دائمًا مـا يعتبرها ميزة؛ فطفولتـه الاستثنائية وما ترتب عليها تعتبر خير مثـال على أهمية الثقة بالنفس، ومدى تأثير ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

تزوج "تشارلز" للمرة الثانية، وهو الآن يعيش حياة سعيدة، ويشغل منصبًا أكاديميًّا مرموقًا بأجر مجزٍ في قسم الخدمات والمنح الدراسية. وفي وقت فراغه كان يعزف البيانو، وهو ذو موهبة استثنائية، ولديه شعور عميق بأن هذه النعم هي أكثر من كافية لإعطاء حياته معنى، فبعد أن سمعتُ منه كل تلك الأمور في مستهل المقابلة بيننا، كان من الطبيعي أن أشعر بالفضول لمعرفة خلفية نشأته.

وها هي ذي أولى الذكريات التي تحدث عنها "تشارلز" (وكنت دائمًا ما أطرح هذا السؤال في مقابلاتي – حتى لو كان ما يتذكره ليس دقيقًا؛ لأن ما سيذكره الشخص يحدد، عادةً، إيقاعًا، أو يوضح السمة السائدة في حياته)؛ فقد تحدث عن هذه المرة التي كان واقفًا فيها خلف حشد من الناس، الذين يبدون إعجابهم بنافذة معلقة عليها زينة الأعياد، ثم يصيح بهم، ويقول: "فليبتعد الجميع، أود أن أشاهد"، فيضحكون، ثم يجعلونه يتقدمهم.

يا لها من ثقة! فهذا الشعور بالشجاعة، والتحدث بكل جرأة، بالتأكيد غرسته فيه أسرته.

وقد كان والدا "تشارلز" سعيدين؛ لكونه شخصًا حساسًا، ففي دائرة أصدقائهم - الذين كانت ثقافتهم الفرعية تتسم بالتفكير والحس الفني – كانت سمة الحساسية ترتبط بالذكاء الخاص، والتربية الحسنة، والذوق الرفيع، فبدلًا من أن يشعر والداه بالقلق من أنه يدرس كثيرًا، بدلًا من اللعب مع الأطفال الآخرين، كانا يشجعانه على المزيد من القراءة، فكان "تشارلز" بالنسبة إليهم الابن المثالي.

ففي ظل هذه النشأة، شعر "تشارلز" بالثقة بالنفس؛ فهو يعلم أنه اكتسب ذوقًا رفيعًا وقيمًا أخلاقية عالية في سن مبكرة؛ وهو لم يرَ نفسه ذا شخصية معيبة بأي شكل من الأشكال، ولكنه أدرك في نهاية المطاف أنه شخص غير عادي، فرد من أقلية، ولكن الثقافة الفرعية التي كان ينتمي إليها، كلها كانت هي الأخرى ثقافة غير عادية، فقد علمته أن يرى تلك الثقافة باعتبارها ذات أفضلية، وليست ثقافة دونية، فكان دائمًا ما يشعر بالثقة بين الغرباء، حتى عندما التحق بأفضل المدارس الإعدادية، ثم التحق بإحدى كليات جامعة أيفي المرموقة، ثم عمل بهيئة التدريس بها.

وعندما سألت "تشارلز" إن كان يرى أن هناك أية مزايا لهذه السمة، لم يجد صعوبة في ذكر الكثير. وعلى سبيل المثال، كان على يقين بأنها أسهمت في صقل قدراته الفنية، كما قد ساعدته على تعميق الوعي الذاتي لديه خلال سنوات طويلة قضاها في التحليل النفسي.

أما عن أضرار تلك السمة التي حاول أن يتعايش معها، فقد كانت الضوضاء تتسبب في إزعاجه بصورة كبيرة؛ لذا فهو يعيش في منطقة سكنية هادئة، ويحيط نفسه بأصوات جميلة وخافتة، من بينها الموسيقى، ونافورة موجودة في الفناء الخلفي لمنزله. فكانت لديه مشاعر عميقة، قد تؤدي في بعض الأحيان إلى شعوره بالاكتئاب، ولكنه كان يبحث في مشاعره، ثم يتعامل معها؛ فهو يعلم أنه يأخذ الأمور على محمل شديد الجدية، ولكنه يسعى إلى التعايش مع هذا الأمر.

وكان شعوره بفرط الإثارة هو في الأساس استجابة جسدية قوية يمكن أن تمنعه آثارها من النوم، ولكنه كان يتعامل مع تلك المشاعر في لحظتها من خلال ضبط النفس، عن طريق "التصرف بطريقة معينة". وعندما تفوق الأمور احتماله في مكان العمل، كان يغادر على الفور بمجرد ألا تكون هناك حاجة إلى وجوده، "ويضرب عن العمل لفترة"، أو يلجأ إلى عزف البيانو. فقد تجنب عن قصد مسارًا مهنيًا بسبب سمة الحساسية لديه. فعندما تمت ترقيته إلى أحد المناصب الأكاديمية الذي سبب له ضغطًا وتوترًا شديدين، انتقل إلى منصب آخر في الفرصة الأولى التي سنحت له.

وقد قام "تشارلز" بتنظيم حياته حول هذه السمة، محافظًا على مستوى أمثل من الإثارة دون الشعور بأن هذا الأمر يعد نقصًا في ذاته بأية حال من الأحوال. وكما أفعل دائمًا، طرحت عليه سؤالًا عن النصيحة التي قد يقدمها إلى الآخرين، فقال: "يجب عليك الخروج إلى العالم الخارجي؛ فسمة الحساسية المفرطة لديك لا تدعو إلى الخوف".

سبب للشعور بعظيم الفخر

ربما يكون الفصل الأول قد سبَّب لك الشعور بالإثارة بشكل كبير! فكل أنواع المشاعر القوية والمربكة قد تتسارع في داخلك الآن. وعلى الرغم من ذلك، أعلم

مـن خلال التجربة أنه مع التقدم في قراءة هـذا الكتاب، ستتحول تلك المشاعر إلى مشاعر واضحة وإيجابية.

وباختصـار شديـد، أنـت تلاحـظ التفاصيـل الدقيقـة التي قد يغفـل عنها الآخـرون؛ لذا فمن الطبيعي أيضًا أن تصـل بصورة أسرع إلى مستوى من الإثارة يتخطى ما تستطيع أن تتحمله؛ فالحقيقة الأولى الخاصة بك لن تكون صحيحة إلا إذا كانت الحقيقة الثانيـة صحيحة أيضًا، فهي صفقة واحدة شاملة، وهي صفقة جيدة للغاية.

ومـن المهـم أيضًـا أن تتذكر أن هـذا الكتاب يـدور حول السمـات الفطرية الشخصيـة، ويـدور أيضًـا حـول أهميتك فـي المجتمع الـذي لا تقدر فيـه كثيرًا حـق قدرهـا. لقد ولدت لتكون بيـن الناصحين والمفكرين فـي مجتمعك، وقادته الروحانيين والأخلاقيين. وهذا مدعاة للفخر والاعتزاز.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

إعادة النظر إلى ردود فعلك تجاه التغيير

فـي نهاية بعض الفصـول سأطلب منك أن "تعيد النظر" في تجاربك السابقة في ضـوء ما تعلمته من هذه الفصول. وإعـادة النظر هو مصطلح مستمد من العلاج النفسـي المعرفـي الذي يعني أن ترى الأمور من منظـور جديد، في سياق جديد، وفي إطار مختلف.

وأول مـا ستقـوم به فـي عملية إعـادة النظر هـو التفكير في ثلاثـة تغييرات كبرى حدثت لك، وما زلـت تتذكرها، فدائمًا ما يقاوم الأشخاص ذوو الحساسية المفرطـة عملية التغيير، أو دفـع أنفسنا إليه، ولكننا نعاني هـذه التغييرات؛ هذا لأننـا لا "نحسـن" التغيير، حتى تلـك التغييرات الجيدة، وقد يكـون هذا أكثر ما يثيـر جنوننا، فعندما تم نشر روايتي، وكان يجـب عليَّ الذهاب إلى لندن للترويج لهـا، شعرت بأنني أخيرًا أعيش حلمًا كنت أحلـم بتحقيقه منذ سنوات. وبالطبع، مرضـت، ولـم أستطع أن أستمتع تقريبًا برحلتي. وفي هـذا الوقت، اعتقدت أنني حرمـت نفسي من متعة الاستمتاع بهـذه اللحظة السعيدة بسبب حالتي العصبية.

أمـا الآن، وبعد أن أصبحت على علم بحالتي، فقد شعرت بأن الرحلة كانت مثيرة جدًا.

فمـا شعرت بـه حيال تلك التجربـة هو بالضبط مـا أقصده بإعـادة النظر. وقـد حـان دورك الآن. حـاول أن تتذكـر ثلاثة تغييـرات أو مفاجـآت حدثت لك. وقـم باختيـار أحدها – خسارة شيء أو نهايتـه – كان يبدو سيئًا في حينها. وقم باختيـار واحد منها كان عليـك أن تنظر إليه نظرة محايدة، حتـى إن كان تغييرًا كبيـرًا. واختـر مفاجأة أو تغييرًا كان جيدًا، شيئًا مدعـاة للاحتفال، أو شيئًا فعله أحد من أجلك كنوع من المجاملة، ثم قم بتطبيق الخطوات التالية:

١. *فكِّر في ردة فعلك تجاه التغيير، وكيف كانت نظرتك دومًا لهذا التغيير.* هل شعرت بأن ردة فعلك كانت "خاطئة"، أو مختلفة عما كانت ستكون عليه ردة فعل الآخرين؟ أو استمرت ردة فعلك وقتًا طويلًا؟ هـل ارتأيت أنك شخص غير سوي بشكل أو بآخر؟ هل حاولت أن تخفي اضطرابك عن عيون الآخرين؟ أو هل اكتشف الآخرون أنك "بالغت" في الأمر وأخبروك بذلك؟

وإليك مثالًا على التغيير السلبي. يبلغ "جوش" الآن الثلاثين من عمره، ولكنه خـلال فترة تزيـد على عشرين عامًـا، كان يحمل في داخله شعـورًا بالخزي منذ منتصـف السنـة الدراسية، وهو في الصف الثالث الابتدائـي، عندما اضطر إلى الذهـاب إلى مدرسة ابتدائية جديـدة. وكان الجميع في مدرسته القديمة يحبونه بسبـب مهاراته الخاصة في الرسـم، وحسه الفكاهي، وملابسه العجيبة التي كان يرتديهـا ومـا شابه، ولكن هذه الصفات نفسها فـي مدرسته الجديدة تسببت في سخريـة أقرانه منه، وتعرضه لمضايقـات، فكان يتظاهر بأنه لا يكترث لكل هذا، ولكنـه كان يشعر بالأسى من داخله. حتى وهو فـي سن الثلاثين، ربما كان هناك جـزء داخلـه يشعر بأنه لم يكـن يستحق أن يكون "غير محبـوب" إلى هذا الحد. وربمـا كان بالفعل غريب الأطوار و"ضعيفًا". أو لمـاذا لم يدافع عن نفسه بشكل أفضل؟ ربما كان كل هذا صحيحًا.

٢. *فكِّر في ردة فعلك في ضوء ما تعلمه الآن عن الكيفية التي يستجيب بها جسمك بشـكل تلقائي.* في حالة "جوشـ" أعتقد أنه تمت إثارتـه بصورة كبيرة

في بداية التحاقه بالمدرسة الجديدة؛ فقد كان من الصعب على هذا الطفل أن يفكر في حكايات طريفة يقصها على زملائه، وينجح في اللعب، وفي القيام بمهمات داخل الفصل يحكم من خلالها الطلاب الآخرين على الطلاب الجدد. وقد رأى الأطفال المتنمِّرون أن هذا الطالب هدف سهل، وسيجعلهم يبدون أقوياء. أما بقية الطلاب فقد شعروا بالخوف، ولم يتمكنوا من الدفاع عنه، ففقد ثقته بنفسه، وشعر بالنقص، وأنه غير محبوب. وزاد هذا من حالة الإثارة التي يمر بها مع كل تجربة جديدة بينما يراقبه الآخرون، فلم يشعر قط بالاسترخاء، ولم يتصرف على طبيعته مطلقًا. لقد كان وقتًا عصيبًا، ولكن لا يوجد ما يدعو للخجل على الإطلاق.

٣. *فكِّر فيما إذا كان هناك أي شيء يجب عليك القيام به الآن.* أنصحك بشكل خاص بأن تشارك رؤيتك الجديدة عن الموقف مع شخص آخر، بشرط أن يقدر هذا الشخص ما ستخبره به. ومن الأفضل أن يكون هذا الشخص ممن كان حاضراً عند حدوث هذا الموقف، حتى يضيف إليك بعض التفاصيل لتوضيح الصورة أمامك، كما أفضل أن تكتب وجهة نظرك القديمة ووجهة نظرك الجديدة في هذه التجربة، وتحتفظ بهما فترة معينة كتذكرة.

٢

التعمق أكثر

فهم ماهية سمتك بكل جوانبها

والآن دعنا نقم معًا بترتيب أفكارك؛ لنجعل من المستحيل عليك أن تشكك في حقيقة السمة التي تتحلى بها. وهذا شيء مهم؛ لأن هذه السمة لم يتم تناولها بالنقاش إلا قليلًا في علم النفس، وسوف نبحث في تاريخ حالات، وكذلك في أدلة علمية، تم جمع أغلبها عن طريق دراسة سلوك الأطفال؛ ما يجعل من هذه الحالة مناسبة تمامًا، حيث إنها تتناول قصة طفلين.

مراقبة الطفلين روب وريبيكا

في الوقت الذي بدأتُ فيه دراسة سمة الحساسية المفرطة، أنجبت إحدى صديقاتي المقربات توأمًا: أحدهما ولد يدعى "روب"، والآخر فتاة تدعى "ريبيكا". ومنذ اليوم الأول لولادتهما تستطيع أن تلاحظ مدى الاختلاف بينهما، وقد فهمت بالضبط هذا الاختلاف. وقد انتعشت روح العالمة في داخلي، ليس فقط لأنني حصلت على فرصة لمراقبة طفل ذي حساسية شديدة وهو ينمو، ولكن

لأن "روب" ولـد ومعه "المجموعـة المرجعية" الخاصة به، أو من نقارنه به، وهي أخته "ريبيكا"، التي وُلدت في البيئة ذاتها.

وكانـت إحدى الفوائد الرئيسية من معرفـة "روب" منذ أن كان طفلًا هي أنه قـد أزال كل الشكوك التي كانت تساورني عن كون السمة وراثية. وعلى الرغم من حقيقـة أنـه تم التفريـق في المعاملة بينـه وبين أخته منذ البدايـة – وكان ذلك فـي بادئ الأمر يعـود بشكل كبير إلى سمة الحساسيـة لديه – فقد جلب اختلافًا إلـى هـذا العالم. (وبمـا أنهما من جنسيـن مختلفين، بالإضافة إلـى أن "روب" و"ريبيـكا" توأم غير متماثل، أي غيـر متطابق، فإن جيناتهما لا تختلف كثيرًا عن تلك الخاصة بأي أخ وأخته).

ومـا زاد من تعقيد هذه الحالة، أن الجنـس المتعارف عنه أنه ترتبط به سمة الحساسيـة كان مختلفًا فـي هذه الحالة؛ حيث كان الذكـر، "روب"، ذا حساسية شديـدة، بينما الأنثى، "ريبيكا"، لم تكن كذلك. وحتى الصورة النمطية الخاصة باختـلاف حجم الذكر عن الأنثى كانـت معكوسة، حيث كان "روب" أصغر حجمًا من "ريبيكا".

وبينمـا تقرأ عـن حالـة "روب"، لا تندهش عندمـا تجد أنك تشعـر بردة فعل عاطفيـة. والغرض الرئيسي من ذكري هـذا المثال أن بعضـ الصفات قد تنطبق عليـك، ومن ثم، فقد تسترجع ذكريات مبهمـة، أو مشاعر شعرت بها في الماضي، قبـل أن يمكنك أن تتذكر مـا الذي كانت ترتبط به تلـك المشاعر؛ لذا يجب عليك التعامـل مع تلك المشاعر ببساطة، وما عليك إلا ملاحظتها. ففي حقيقة الأمر، قد يكـون من الجيد كتابـة تلك المشاعر، وهذا سيمثل مخزونًا مـن المعلومات القيِّمة عند قراءتك الفصول القليلة المقبلة، والعمل بها.

مشكلات النوم

فـي الأيـام القليلة التـي تلـت ولادة "روب" و"ريبيـكا"، كان هنـاك اختلاف في طبيعـة الطفليـن الرضيعين، ويظهر هـذا بشكل كبيـر عندما يشعـران بالتعب؛ فكانـت "ريبيكا" تستغرق في النـوم بسهولة ولا تستيقظ، أمـا "روب" فكان يظل مستيقظًـا، ويبكي، خاصة في حالة حدوث تغيُّر مـا، مثل وجود زوار أو السفر؛ ما

يترتب عليه أن يقوم أحد والديه بحمله والسير به، أو هدهدته، أو الغناء له، أو مداعبته، حتى ينعم الطفل بحالة الهدوء مرة أخرى.

إن أفضل طريقة للتعامل مع هذا الطفل مفرط الحساسية، هي وضعه على السرير، والحفاظ على حالة الهدوء والظلام، وجعلها تتغلب بشكل تدريجي على عوامل الإثارة التي تعد المسبب الحقيقي لحالة البكاء لديه، فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة يعرفون جيدًا معنى كونك "متعبًا لدرجة تمنعك من النوم"، ولكنهم في حقيقة الأمر منهكون للغاية؛ ما يمنعهم من النوم.

وعلى الرغم من ذلك، فإن ترك طفل وليد يبكي مدة ساعة، يعد شيئًا لا يطيقه أكثر الآباء، وهذا بسبب أنه ليس من الحكمة فعل هذا الشيء، وإن أفضل طريقة لتهدئة الطفل الرضيع هي الحركة. وفيما يتعلق بحالة "روب"، فإن أبويه قد وجدا أخيرًا أرجوحة كهربائية تساعده على النوم بشكل أفضل.

وبعد ذلك واجها مشكلة استغراقه في النوم فترات طويلة، فهناك دومًا مراحل في دورة النوم الخاصة بأي فرد، تحدد مدى سهولة أو صعوبة استيقاظ هذا الشخص، ولكن من الواضح أن الأطفال ذوي الحساسية المفرطة ينامون فترات قصيرة، أقصد النوم الهادئ العميق؛ وعندما يستيقظون، يكون من الصعب عليهم العودة إلى النوم مرة أخرى. (انتبه، فمن الممكن أن تكون قد مررت بالحالة نفسها، سواء تذكرت ذلك أم لا). والحل الذي أقدمه إليك، للتعامل مع الطفل ذي الحساسية المفرطة، هو أن تستخدم غطاء لتغطية المهد الخاص به، وتبقي الأجواء داخل خيمته الصغيرة تلك هادئة ومريحة، خاصة إذا كنا نحاول أن نجعله ينام في مكان غير مألوف بالنسبة إليه، ففي بعض الأحيان يدفع الأطفال ذوو الحساسية المفرطة آباءهم ليصبحوا متفهمين ومبدعين.

ليلة واحدة وطفلان

عندما بلغ كل من "روب" و"ريبيكا" سن الثالثة، أنجب والداهما أخاهما الأصغر. وقمت أنا وزوجي بالمبيت في منزلهما، ونمنا في السرير الخاص بوالديهما، اللذين كانا في المستشفى. وقد تم إبلاغنا بأن "روب" قد يستيقظ

علــى الأقل مرة واحدة، فقد يؤرقه كابوس مــا. (ولقد كان يراوده العديد من تلك الكوابيس، وهذا يحدث دائمًا للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة).

وكمــا كان متوقعًــا، استيقــظ "روب" من النوم فــي الخامســة صباحًا، وقام بالتجــول، ودخل غرفة والديه، وهو يبكي بصوت خفيضــ. وعندما رأى أشخاصًا آخرين ينامون على فراش أبويه، تحوَّل بكاؤه إلى صراخ.

ولــم تكن لديَّ أدنى فكرة عمــا تصوره عقله، فمن المحتمــل أن يكون قد قال في نفسه: "خطر! لقد اختفت أمي! وهذه المخلوقات المرعبة قد حلت مكانها!".

وأغلــب الآباء يعلم أن الأمــور تصبح أفضل عندما يستوعــب الطفل الحديث الموجــه له، وهذا ينطبق على حالة الطفل ذي الحساسية المفرطة بصورة أكبر، عندما تكتنفه تخيلاته. وكان أفضل ما يمكنني القيام به هو توجيه بعض العبارات السريعة والمهدئة لروعه بينما كان يبكي.

ولحســن الحــظ، كان "روب" يتمتــع بحس فكاهــي جيد؛ لذا ذكَّرتــه بأمسية قضيناهــا منذ وقــت قريب، عندمــا قمت برعايتهمــا، وقدمت إليهمــا هو وأخته الكعك كـ "مقبلات" *قبل* العشاء.

ثــم توقف عن البــكاء، وحدق إليَّ، ثم ابتسم، ثم تغيــر تفكيره عني، من ذلك الوحش الذي استبدل بوالدته "إلين" السخيفة.

ثم سألته إن كان يرغب في النوم معنا، ولكنني كنت أعلم أنه سيفضل الذهاب إلى فراشه الخاص، وسرعان ما عاد إليه، ثم استغرق في النوم.

وفي الصباح دخلت "ريبيــكا" إلى الغرفة، وعندما أدركت عدم وجود أبويها، ابتسمــت ثم قالت: "مرحبًا يا إلين، مرحبًا يا أرت"، ثم غادرت الغرفة. وهذا هو الاختلاف لدى الأشخاص الذين ليسوا ذوي حساسية شديدة.

ولعله من المؤلم تخيل ما كان سيحدث إذا كنت أنا من هذا النوع من الأشخاص الــذي كان سيبــادر إلى الصراخ في وجه "روب" حتــى يصمت، ويعود إلى فراشه مــرة أخرى. وكان، على الأرجح، يمكن أن يفعل ذلك، وكان سينتابه شعور بأنه قد تــرك وحيــدًا في عالم خطير، ولكنه حينها لن يعاود النوم، بل كان عقله الحدسي سيفكــر في الأمر ساعــات طويلة، بما في ذلك أنه بشكل مــا ملوم على ما حدث.

وليس ضروريًا أن يتعرض الأطفال ذوو الحساسية المفرطة للصدمات أو الأذى الجسدي؛ ليخشوا المكوث في مكان مظلم.

رسم صورة متكاملة عن حالة روب

وعندما خرج هذان الطفلان في النهار مع والديهما في عامهما الأول، كانت "ريبيكا" مولعة بعزف الفرقة الموسيقية في المطعم المكسيكي؛ بينما كان "روب" يبكي. وفي عامهما الثاني، كانت "ريبيكا" تبتهج عندما ترى موجات المحيط، وبعض قصات الشعر، ومدينة الألعاب؛ ولكن هذه الأشياء كانت تُسبب الذعر لـ "روب"، على الأقل في بداية الأمر، تمامًا مثل يومه الأول في الحضانة، وكذلك عند التعرض لحالة من الإثارة التي تلازم الحفلات الخاصة، أو الإجازات. وعلاوة على ذلك، كان "روب" يشعر بالخوف – من نبات كوز الصنوبر، ومن بعض الرسومات الموجودة على غطاء السرير، ومن الظلال على الجدران. وكان شعوره بالخوف غريبًا وغير واقعي بالنسبة إلينا، ولكن من المؤكد أن هذا الشعور كان حقيقيًا بالنسبة إليه.

وباختصار، كانت فترة طفولة "روب" صعبة عليه، وعلى أبويه اللذين كانا يتسمان بالاهتمام والثبات والكفاءة. وفي الواقع، وربما قد يبدو هذا غريبًا، تتجسد الجوانب الصعبة المتعلقة بحالة الحساسية، بصورة أكبر، عندما تكون بيئة المنزل صحية. ولو لم تكن البيئة صحية، فمن أجل أن يستطيع الطفل الرضيع التكيف، سيقوم بكل ما يجب عليه القيام به للتأقلم مع من يقومون على رعايته، وتختفي الحساسية البالغة لديه، ثم تظهر بصورة مختلفة فيما بعد، وربما في صورة أعراض جسدية متعلقة بالتوتر، ولكن "روب" كان حرًّا في التصرف على طبيعته، وتكون حالته واضحة للجميع، فيستطيع التعبير عن مشاعره، ومن ثم يمكنه أن يعرف أيًا من هذه المشاعر مفيدًا، وأيًا منها غير مفيد.

وعلى سبيل المثال، وفي خلال أعوامه الأربعة الأولى، عندما كانت مشاعر "روب" تتغلب عليه، كان ينفجر في البكاء من فرط الغضب. وفي هذه الأوقات، كان والداه يساعدانه بصبر على السيطرة على تلك المشاعر. وبمرور الوقت أصبح قادرًا أكثر على السيطرة على مشاعره. فعلى سبيل المثال، عندما كان

يشاهـد فيلمًـا مليئًـا بالأحداث المخيفـة، أو الحزينـة، كان يذكر نفسـه بمقولة والديـه: "إنـه مجرد فيلم"، أو "حسنًـا، ولكنني أعلم أنه سينتهـي نهاية جيدة"، أو كان يقوم بإغلاق عينيه، وسد أذنيه، أو يغادر الغرفة فترة قصيرة.

وربما بسبب أنه أصبح أكثر حذرًا، كان أبطأ في تعلم المهارات البدنية. وكان لا يشعر براحة كبيـرة مع الأطفال الآخرين حيال الألعاب العنيفة والشاقة، ولكنه كان يريـد أن يصبـح مثلهم، ويجرب تلـك الألعاب، فوافقوا علـى إشراكه معهم. وبفضل الانتباه الشديد لأمر تأقلمه، فإنه حتى الآن يحب المدرسة بصورة كبيرة.

وهنـاك أمور أخرى تتعلـق بحالة "روب" ليسـت مثيرة للدهشـة بالنظر إلى سمـة الحساسية لديه: فقد كان لديه خيـال خصب؛ إذ كان منجذبًا إلى كل شيء يتعلق بالفنون، خاصة الموسيقى (وهذه حقيقة بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص ذوي الحساسيـة المفرطة)؛ فهـو يتمتع بحس فكاهي عندمـا يشعر بالراحة بين مستمعيـه. ومنذ أن كان في الثالثة من عمره كانت لديه "عقلية المحامي"، حيث يلاحظ الأمور الدقيقـة بسرعة، ويوضح الفروق الطفيفة بينها. وكان يتأثر كثيرًا بمعانـاة الآخرين، وكان شخصًا مؤدبًا، وعطوفًا، ومراعيًا لشعور الآخرين، إلا في حالـة تعرضه لحالة إثارة شديدة. وفي الوقت ذاتـه، كانت أخته شخصًا له قيمة كبيرة في حياته؛ حيث إنها مصدر استقرار ودعم لأخيها.

مـا وجـه الاختلاف الكبير بيـن كل من "روب" و"ريبيـكا"؟ وما الذي يجعلك تجيـب بـ "نعم" عن الكثير من الأسئلة الموجودة فـي الاختبار الموجود في بداية الكتاب، بينما سيجيب الكثير من الناس بـ لا؟

أنت حقًا نوع مختلف

لقـد قام عالم النفس "جيروم كاجان" من جامعة "هارفارد" بتكريس جزء كبير مـن حياته المهنية لدراسة هذه الحالة، وكانت بالنسبة إليه تعد اختلافًا ملحوظًا كملاحظـة اختلاف لون الشعر أو لون العينيـن. وبالطبع، فقد أطلق عليها أسماء أخـرى – مثـل كبت، أو خجل، أو حياء لدى الأطفـال – ولكنني لا أوافق على تلك الأسمـاء، بـل أدرك أن الأطفـال الذين أجرى عليهم التجـارب يبدون بالفعل من الناحيـة الظاهرية، خاصة في البيئـة المعملية، مكبوتين، وخجولين، ولكن عليك

أن تتذكر أنني عندما أتحدث عن "كاجان" ، فإن مصطلح الحساسية هو التوصيف الصحيح للحالة، وأن الطفل الذي يقف بهدوء ليراقب الآخرين قد لا يكون مكبوتًا من الداخل؛ حيث إنه يلاحظ كل الفروق الدقيقة التي يراها من حوله.

وكان "كاجان" يتابع تطور اثنين وعشرين طفلًا لديهم تلك السمة. وكان أيضًا يجري أبحاثًا على تسعة عشر طفلًا آخرين لديهم "كبت" . ووفقًا لآبائهم، فقد كان الأطفال حديثو الولادة "المكبوتون" يعانون حالات حساسية بشكل أكبر، ويعانون أرقًا ومغصًا وإمساكًا أكثر من الأطفال الطبيعيين. ولأنهم أطفال صغار، يدخلون المعمل للمرة الأولى، كانت معدلات ضربات القلب لديهم أعلى عمومًا، ولم تتغير بشكل كبير، وهم تحت ضغط (إن معدلات ضربات القلب لن تتغير كثيرًا إذا كانت بالفعل مرتفعة) . وفي حالة التعرض للضغط أيضًا، كانت حدقات أعينهم تتسع بسرعة، وتصبح أحبالهم الصوتية مشدودة بشكل أكبر؛ ما يجعل نبرة أصواتهم أعلى. (فالكثير من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يشعرون براحة عندما يعرفون سبب تغير نبرة أصواتهم في حالة تعرضهم لإثارة ما) .

والسوائل التي توجد في جسد الطفل ذي الحساسية المفرطة (مثل الدم، والبول، واللعاب) تظهر علامات وجود مستويات مرتفعة من إفراز مادة نورإبينفرين في المخ، خاصة بعدما يتعرض الطفل لأشكال مختلفة من التوتر داخل المعمل. وهناك ترابط بين هذه المادة وحالة الإثارة؛ ففي حقيقة الأمر، تعد هذه المادة نسخة الأدرينالين الخاصة بالمخ، وتحتوى السوائل الموجودة في جسد الطفل ذي الحساسية المفرطة على الكثير من مادة الكورتيزول، التي تفرز في حالة تعرضه لضغط، أو عند وجوده في البيت. والكورتيزول هو الهرمون الذي يفرز عندما يكون الشخص تقريبًا في حالة مستمرة من الإثارة أو القلق. تذكر مادة الكورتيزول؛ لأنها ستظهر مرة أخرى.

ثم قام "كاجان" بعد ذلك بدراسة هؤلاء الأطفال حديثي الولادة، حتى يرى من منهم سيصبح شخصًا يعاني "الكبت" . واكتشف أن نسبة ٢٠٪ من الأطفال لديهم "ردة فعل مفرطة" عندما يتعرضون للمثيرات المختلفة؛ فيقومون بتحريك أطرافهم بقوة شديدة، ويقومون بتقويس ظهورهم كأنهم مهتاجون، أو يريدون الهروب، وكثيرًا ما يبكون. وبعد ذلك بعام، أصيب ثلثا الأطفال الذين جرت عليهم

الدراسة بـ "الكبت"، وأظهروا قدرًا كبيرًا من الخوف في المواقف الجديدة التي تواجههم، بينما أظهرت نسبة ١٠٪ منهم فقط معدلات منخفضة؛ لذا فإن الحالة يمكن ملاحظتها منذ الولادة، كما حدث في حالة "روب".

ويشير جميع ما سبق إلى النتائج نفسها التي توصلتُ إليها، وهي أن الأطفال ذوي الحساسية يولدون بنزعة داخلية لاتخاذ ردة فعل قوية تجاه المثيرات الخارجية، ولكن "كاجان" وغيره يدرسون التفاصيل وراء حدوث هذا. فعلى سبيل المثال، اكتشف "كاجان" أن الأطفال الذين ظهرت لديهم هذه السمة فيما بعد، كانت أيضًا جبهتهم باردة من جهة اليمين من رءوسهم، ما يشير إلى حدوث نشاط أكبر في الجانب الأيمن من المخ. (فينسحب الدم بعيدًا عن السطح إلى حيث يدور النشاط). وقد توصلت بعض الدراسات الأخرى إلى أن النصف الأيمن من المخ لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يعمل بصورة أكبر، خاصة هؤلاء الذين يولدون ولديهم حساسية شديدة، وتستمر هذه الحالة معهم إلى مرحلة الطفولة، وهذا يعني أنهم وُلدوا بهذه الحالة.

وكان ما استنتجه "كاجان" هو أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، أو المصابين بالكبت، هم أشخاص من نوع خاص؛ فهم مختلفون تمامًا من الناحية الجينية، وعلى الرغم من ذلك فهم ما زالوا بشرًا، تمامًا كالاختلاف بين الكلاب البوليسية، والكلاب من نوع البوردر كولي، ولكنهما ما زالا نوعين من الكلاب.

وتشير أيضًا الأبحاث التي أجريتها إلى فكرة أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة من "نوع" جيني مميز. وفي استطلاع الرأي الذي أجريته عشوائيًّا عبر الهاتف على ثلاثمائة شخص، اكتشفت أن هناك مجموعة مميزة، ومجموعة بها تدرُّج في مدى حدة الحساسية لديهم؛ فعلى مقياس من ١ إلى ٥، قالت نسبة ٢٠٪ من الأفراد إنهم شديدو الحساسية بصورة "مفرطة" أو "إلى حد كبير"، بينما قالت نسبة ٢٧٪ إن حالتهم "معتدلة". ويبدو أن هذه الفئات الثلاث معًا تمثل مجموعة متدرجة في مدى حدة الحساسية، ولكن كان هناك تغير حاد، فقد قالت مجموعة صغيرة نسبتها ٨٪ منهم إنهم "ليسوا" مفرطي الحساسية، وقالت نسبة

كبيـرة وهي ٤٢٪ منهم إنهم لا يتسمـون بالحساسية *"على الإطلاق"* ، كأننا نسأل شخصًا من سكان القطب الشمالي عن جوز الهند.

فقـد اكتشفتُ مـن لقاءاتي مـع الأشخاص ذوي الحساسيـة المفرطة أنهم بالفعل مجموعة مميزة، ومختلفة عن الأشخاص الذين ليسوا مفرطي الحساسية، لكـنَّ هناك أيضًا، فيما بينهم، نطاقًا واسعًا من حالة الحساسية. وقد يرجع ذلك إلـى وجـود عدة أسبـاب مختلفة لتلك السمة، تـؤدي إلى ظهور أنـواع مختلفة، أو "ألـوان" مختلفة من حالة الحساسية المفرطة، بعضها أقوى من البعض الآخر، أو أن هنـاك بعض الأشخاص يولدون ولديهم نوعان أو ثلاثة أنواع وهكذا. وهناك العديـد من الطرق التي قد يزيد أو يقلل بها الأشخاص حالة الحساسية المفرطة لديهـم من خلال الخبرة، أو الاختيارات الواعية. وكل هذه الأمور يمكنها أن تزيل الحدود الفاصلة بين ما لا يزال في الأساس مجموعة مميزة.

فلا يوجد شك في أن "روب" و"ريبيكا" نوعان مختلفان من الأشخاص، وأنت مختلف، أيضًا. واختلافاتك حقيقية للغاية.

نظامان مختلفان داخل المخ

يعتقـد عدد من الباحثين أن هنـاك نظامين داخل المخ، وأن حالة التوازن بينهما هي التي تتسبب في حالة الحساسية المفرطة. والنظام الأول، ويسمى بـ "التفعيل السلوكي" (أو نظام "المعالجة" أو "التيسير") وهو خاص بالأجزاء التي تستقبل الإشـارات مـن الحواس، وتصدر الأوامـر للأطراف لكي تتحـرك. ووظيفة هذا النظـام هي دفعنـا نحو الأشيـاء، خاصـةً الأشياء الجديـدة، ومـن المحتمل أن يكـون سبب وجود هذا النظام هو جعلنا نبحـث بحماس عن الأشياء الجديدة في الحيـاة، مثل الطعام الطـازج، وتكوين الصداقـات، وهذه الأمور التـي تساعدنا علـى الاستمرار في العيش. وعندما يعمل هذا النظام، نشعـر بالفضول والجرأة والحماس.

ويسمـى النظـام الآخر بـ "التثبيـط السلوكـي" (أو نظام "الانسحـاب"، أو "التجنب")، (ويمكنك أن تعلم من خلال معنى هذه الأسماء ما النظام "الجيد" وفقًـا لثقافتنا). وعمل هذا النظـام هو الابتعاد بنا عن مواجهـة الأمور، ويجعلنا

ننتبه للمخاطر بشكل أكبر؛ فهو يجعلنا منتبهين، وحذرين، وأكثر يقظة في مراقبة الإشارات التي قد تنم عن وجود خطر. ولا عجب في أن هذا النظام مرتبط بكل أجزاء المخ التي أوضح "كاجان" أنها تنشط بشكل أكبر لدى الأطفال المصابين بـ "الكبت".

ولكن ما الوظيفة الفعلية لهذا النظام؟ إنه يحلل كل الأمور المتعلقة بموقف ما، ويقارن بشكل تلقائي بين الحاضر وما كان طبيعيًا واعتياديًا في الماضي، وما ينبغي توقعه في المستقبل. وفي حالة وجود اختلاف، فإن هذا النظام يجعلنا نتوقف عن التفكير؛ حتى نفهم هذا الأمر الجديد. وبالنسبة إليَّ، يعتبر هذا الأمر متعلقًا بكون الشخص ذكيًا؛ لذا فإنني أفضل أن أمنح هذا النظام اسمًا أكثر إيجابية، وهو: النظام التلقائي للتوقف والفحص.

ولكن فكر في كيفية امتلاك شخص ما نظام توقف وفحص يعمل بصورة أكثر نشاطًا. تخيل أن "روب" و"ريبيكا" قد ذهبا إلى المدرسة في صباح يوم ما، فسترى "ريبيكا" أن حجرة الدراسة، والمدرس، والأطفال بالحالة التي كانوا عليها أمس، وستنطلق لتلهو وتلعب، أما "روب" فسيلاحظ أن المدرس في حالة مزاجية سيئة، وأن أحد الأطفال تبدو على وجهه علامات الغضب، وأن بعض الحقائب موضوعة في زاوية الغرفة لم تكن موجودة من قبل. حينها سيتردد "روب"، وقد يشعر بوجود شيء ما يدعو إلى توخي الحذر؛ لذا تعد الحساسية – وهي المعالجة الدقيقة للمعلومات الحسية – هي الاختلاف الحقيقي مجددًا. ولاحظ كيف وصف علم النفس هذين النظامين بأن لديهما أهدافًا متضادة، وهذا يشبه الاختلاف في الصفات الذي ذكرته في الفصل السابق بين الملوك المحاربين وفئة المستشارين الملكيين.

فعملية شرح النظامين الخاصين بحالة الحساسية تشير إلى وجود نوعين مختلفين من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، فالبعض لديه نظام التوقف والفحص متوسط القوة، ولكنه ذو نظام تفعيل أضعف. وقد يكون هذا النوع من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة محبًا للصمت، والهدوء، وقانعًا بعيش حياة بسيطة. ويبدو الأمر كأن المستشارين الملكيين أصبحوا رجال دين يحكمون البلاد/ الشخص. وهناك نوع آخر من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة

من المحتمل أن يكون نظام التوقف والفحص لديه قويًا بشكل كبير، وكذلك لديه نظام تفعيل قوي أيضًا، ولكن ليس بالقدر نفسه من القوة. وهذا النوع من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة سيكون فضوليًا وحذرًا في الوقت نفسه، جريئًا لكنه قَلِق أيضًا، ومن السهل أن يشعر بالملل، وكذلك من السهل أن يشعر بالإثارة، والمستوى الأمثل للإثارة يقع في نطاق محدود. ويستطيع الشخص أن يقول إن هناك صراعًا قويًا دائمًا بين المستشار والمحارب المتحمس داخل هذا الشخص.

وأعتقد أن "روب" كان من هذه النوعية من الأشخاص، ولكن هناك بعض الأطفال الآخرين الذين يتم وصفهم بأنهم شديدو الهدوء وعديمو الفضول، حتى أصبحوا مهددين بأن يتم تجاهلهم أو إهمالهم.

إلى أي نوع تنتمي؟ هل يعمل نظام التوقف والفحص/ المستشار لديك بمفرده، والفضل في ذلك يرجع إلى أن نظام تفعيلي/ الملك المحارب يتسم بالهدوء؟ بمعنى، هل من السهل أن تقنع بعيش حياة هادئة؟ أو أن النظامين اللذين يعملان في داخلك في حالة صراع دائم أحدهما مع الآخر؟ وهذا يعني هل لديك رغبة دائمة في تجربة أشياء جديدة حتى لو كنت تعلم أنك ستصاب بالإرهاق بعد ذلك؟

أنت أكثر من مجرد جينات وأنظمة

من المهم ألا ننسى أننا كائنات معقدة؛ فبعض الباحثين، مثل "ماري روثبارت" من جامعة أوريجون، يصرون على أن الحالة المزاجية تكون مختلفة تمامًا عند دراسة البالغين، الذين يفكرون ويتخذون القرارات، ولديهم الإرادة لتنفيذ قراراتهم. وكانت "ماري روثبارت" تعتقد أن علماء النفس يدرسون الأطفال والحيوانات بصورة كبيرة للغاية؛ ما قد يتسبب في إغفال دور التفكير البشري والخبرات المكتسبة من الحياة.

دعنا نبحث مدى تطور حالتك، وحالة "روب" من منظور "ماري روثبات" وكيف ستختلف طبيعة الحساسية لديك في كل مرحلة.

عنـد الولادة، يكون رد فعـل الطفل الرضيع سلبيًا فقط؛ حيـث يشعر بالتهيج وعـدم الراحـة، أما الأطفـال شديدو الحساسيـة مثلك ومثـل "روب"، فيشعرون بقـدر أكبـر من التهيج وعـدم الراحة، وهذا مـا أطلق عليه "كاجـان" اسم "ردة فعل مفرطة".

وبعد مرور شهرين يبدأ عمل نظام التفعيل السلوكي، وستُظهر اهتمامًا بأشياء جديدة قد تلبي احتياجاتك. وبالإضافة إلى ذلك سيظهر شعور جديد – الغضب والإحبـاط – عندمـا لا تحصـل على ما تريـد؛ فالإحساس بالمشاعـر الإيجابية والشعـور بالغضب أمر ممكن، ولكن مدى تأثيرها فيك يعتمد على مدى قوة نظام التفعيـل لديك. وبمـا أن النظامين لـدى "روب" كانا قويين، فقـد أصبح طفلًا سريع الغضب، ولكن الأطفال ذوي الحساسية المفرطة ممن يمتلكون نظام تفعيل ضعيفًا يتمتعون بالهدوء، ويكونون "جيدين" في هذا العمر.

وعند بلوغ الطفل الشهر السادس، يبدأ عمل نظام التوقف والفحص التلقائي الفائـق، فيمكنك مقارنة الأحداث الحالية بأحـداث الماضي، ولو كانت الأحداث الحالية مزعجة، كأحداث الماضي، فقد تشعر بالخوف، ولكن مرة أخرى، سترى تفاصيـل دقيقـة في كل حـدث، فبالنسبة إليك كان هناك الكثيـر من الأمور التي كانت غير مألوفة أو ربما مخيفة.

وفـي هذه المرحلة، فـي عمر الأشهر الستـة، تصبح كل تجربـة مهمة للغاية بالنسبـة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة. ويستطيـع الشخص أن يرى أنَّ بعض التجـارب السيئة التي تحدث عنـد التعامل مع أمـور جديدة، قد يحول نظـام التوقف والفحص إلـى نظام التوقف وعدم فعل أي شـيء، وهذا يعد نظام تثبيط حقيقيًا. وسيصبح أفضل طريق لتجنب الأمور السيئة هو الهروب من جميع الأمور؛ فتخيل كيف سيصبح العالم مخيفًا بالنسبة إليك.

وأخيـرًا، وعند بلوغ عشرة شهـور، تبدأ تطوير قدرتك علـى تحويل انتباهك، وكيـف تتعامـل مع شيء ما، أو كيـف تتوقف عن سلوك ما. وفقـط في هذا الوقت يمكنك أن تبدأ التعامل مع الصراع بين النظامين؛ ويدور هذا الصراع حول فكرة *أنا أريد تجربة هذا الشيء، ولكنه يبدو غريبًا*. (عند بلوغ عشرة أشهر لن نقول هذه الكلمـات بالضبط، ولكن ستكون تلـك هي الفكرة التي تجول في خاطرك)، ولكن

يمكنــك الآن اختيار أي من المشاعر ستنســاق وراءها. ويمكننا أن نتخيل "روب" وهو يفعل ذلك، ويقول لنفسه: *نعم، هذا أمر غير مألوف، ولكن سأمضي قدمًا، على أية حال.*

وأنــت على الأرجح لديك طرق مفضلة فــي إبطال نظام التوقف والفحص، لو كان يتسبب في جعلك بطيئًا فترات طويلة، أو في كثير من الأحيان. وإحدى الطرق هــي أن تقلد هؤلاء الذيــن لا يسيطر عليهم هذا النظام بشكل كبير، فتُقدم مثلهم علــى الحصــول على بعضــ الأشياء الجديــدة، على الرغم من شعــورك بالحذر. والطريقة الأخرى هي إعادة تصنيف المثيرات حتى تصبح مألوفة بالنسبة إليك؛ فصــوت الذئب الذي يعوي فــي الفيلم هو "مجرد كلب كبير"، ولكنك على الأرجح حصلــت على أكبر قدر من المساعدة من خلال الآخريــن، الذين يريدون لك أن تشعر بالطمأنينة، لا الخوف.

وبعضــ المساعــدات الاجتماعية فــي التغلب على الخوف تشمــل نظامًا آخر، تعتقد "ماري روثبارت" أنه موجود بصورة متطورة لدى البالغين، وهو يبدأ العمل أيضًا عند بلوغ الطفل عشرة أشهر. وباستخدام هذا النظام، يبدأ الطفل التواصل مع الآخرين، حتى يشعــر بالمتعة معهم. فلو كانت تلك التجارب إيجابية وداعمة، ينمــو نظام فيسيولوجي آخــر، إذ يكون الإنسان مهيأً له مــن الناحية البيولوجية. وقد يطلق عليه البعض اسم النظام المحبب؛ وهذا النظام يفرز مادة الإندورفين، وهي المادة الكيميائية العصبية التي تعطي الإنسان الشعور بـ "السعادة".

إلــى أي حد يمكنــك أن تتغلب على مخاوفك بسبب ثقتــك بمساعدة الآخرين لــك؟ مَن من المحيطين بك يمكنك الاعتماد عليه؟ هل ستقدم على فعل شيء ما كمــا لو كانــت *أمك موجودة؛ لذا سأجرب هذا الأمر*؟ هــل تعلمت أن تردد الأقوال والأفعــال الخاصة بها، التي تهدّئ من روعــك؟ "لا تقلق، سيكون كل شيء على ما يرام"، فقد رأيت "روب" وهو يقوم بتطبيق كل هذه الطرق.

وقــد تتوقــف الآن مدة دقيقة لتفكــر في نفسك وفي طفولتــك، وستقوم بذلك الأمــر على نحو متكرر في الفصلين التاليين. وأنا أعلم جيدًا أنك لا تتذكر، ولكن بالاعتمــاد على الحقائق التي تتوافر لديــك، كيف كانت *على الأرجح* ملامح العام الأول؟ وكيــف أثر تفكيــرك وضبط النفس لديــك في حالــة الحساسية المفرطة

لديك الآن؟ هل هناك بعض الأوقات التي تستطيع فيها السيطرة على حالة الإثارة لديك؟ من علَّمك القيام بهذا الأمر؟ ومن كان مثلك الأعلى؟ هل تعتقد أنه تم تعليمك السيطرة على حذرك بدرجة كبيرة، حتى أصبحت تستطيع القيام بما يفوق قدراتك الجسدية؟ أو هل يبدو أن الدرس الذي تعلمته هو أن هذا العالم مكان غير آمن، وأن عوامل الإثارة لا يمكن السيطرة عليها؟

كيف تتحول الثقة إلى شك ويصبح الشيء غير المألوف شيئًا خطيرًا؟

تناولت أغلب الأبحاث عن الحالة المزاجية عوامل الإثارة قصيرة المدى؛ وهذا أمر تسهل دراسته؛ لأنه يظهر بوضوح من خلال معدل نبضات القلب المرتفع، والتنفس، والتعرق، واتساع حدقة العين، وإفراز مادة الأدرينالين.

ولكنَّ هناك نظامًا آخر للإثارة، تسيطر عليه الهرمونات. ويُفعَّل هذا النظام على نحو سريع، ولكن تأثير المنتج الأساسي لهذا النظام، وهو مادة الكورتيزول، يظهر بعد مدة عشر دقائق أو عشرين دقيقة، ولكن الأمر المهم هو أنه عندما تفرز مادة الكورتيزول، يكون هناك احتمال أكبر لحدوث استجابة لحالة الإثارة قصيرة المدى؛ ما يعني أن هذا النوع من الإثارة طويلة المدى يجعلنا أكثر إثارة وحساسية من أي وقت سابق.

ويستمر معظم تأثير مادة الكورتيزول طيلة ساعات أو أيام، ويتم قياس تأثير هذه المادة في الدم، أو اللعاب، أو البول؛ لذا فإن دراسة حالة الإثارة طويلة المدى لا تعد أمرًا سهلًا، ولكن عالمة النفس "ميجان جانار" من جامعة مينيسوتا تعتقد أن المغزى من نظام التوقف والفحص هو حماية الشخص من عملية الإثارة غير الصحية، والسلبية، وطويلة المدى.

وقد أظهرت الأبحاث أن الشخص عندما يتعرض للمرة الأولى لشيء جديد قد يمثل تهديدًا بالنسبة إليه، فإن الاستجابة قصيرة المدى دائمًا ما تظهر أولًا. وفي هذا الوقت، نبدأ التفكير في الموارد المتاحة لدينا. ما قدراتنا؟ ما الذي تعلمناه عن هذا النوع من المواقف من تجاربنا السابقة؟ ومَنْ من الأشخاص المحيطين بنا يمكنه تقديم المساعدة؟ فلو اكتشفنا أنه يمكننا نحن أو أي من

الأشخاص المحيطين بنا التعامل مع الموقف، فسنتوقف عن اعتبار الموقف تهديدًا، فيتوقف عمل إنذار الاستجابة قصيرة المدى، ولا ينطلق أبدًا جرس إنذار الاستجابة طويلة المدى.

وقد أوضحت "جانار" هذه العملية من خلال تجربة مثيرة للاهتمام؛ فقد قامت بوضع الأطفال في موقف يشكل تهديدًا بالنسبة إليهم على غرار المواقف التي أجرى من خلالها "كاجان" تجربته لتحديد الأطفال الذين يعانون "الكبت". وفي البداية، تم فصل الأطفال البالغين من العمر تسعة أشهر عن أمهاتهم لمدة نصف ساعة، وتم ترك نصف عدد الأطفال مع جليسة أطفال مهتمة للغاية، تجاوبت مع كل الحالات المزاجية لهؤلاء الأطفال، أما النصف الآخر، فقد تم تركهم مع جليسة أطفال مهملة، وغير منتبهة، ولا تستجيب إلا إذا صرخ الطفل فعليًا أو بكى. وبعد ذلك، في أثناء بقائه منفردًا مع جليسة الأطفال، تعرض كل طفل من هؤلاء الأطفال البالغين من العمر تسعة أشهر لموقف جديد بالكلية.

والشيء المهم للغاية هو أن الأطفال ذوي الحساسية المفرطة وحدهم، الذين كانوا بصحبة جليسات الأطفال المهملات، قد أظهروا نسبة عالية من مادة الكورتيزول في اللعاب. وكان من الواضح أن أولئك الأطفال الذين كانوا برفقة جليسة الأطفال المهتمة شعروا بوجود مصدر أمان، وأنه لا حاجة إلى أن تصدر استجابة للتوتر طويلة المدى.

فلنفترض أن الشخص الذي يقوم على رعايتك هو أمك، وقد اكتشف علماء النفس الذين يرصدون حالات الأطفال الذين تقوم أمهاتهم على تربيتهم، وجود علامات معينة تُظهر إذا ما كان الطفل يشعر بـ"التعلق الآمن"، فالطفل الذي يشعر بالأمان لا يخشى من اكتشاف الأشياء، ولا يرى التجارب الجديدة باعتبارها مصدر تهديد. وقد أظهرت علامات أخرى أن الطفل لا يشعر بـ "التعلق الآمن"؛ فقد تكون أمهات هؤلاء الأطفال إما شديدات الحرص عليهم، أو شديدات الإهمال في شئونهم (أو يمثلن خطرًا عليهم). (وسوف نطرح موضوع "الارتباط" في الفصلين الثالث والرابع بالتفصيل)، وقد أشارت الأبحاث التي أجريت على الأطفال ذوي الحساسية المفرطة، وهم يواجهون مواقف جديدة ومفاجئة برفقة أمهاتهم أن هؤلاء الأطفال يظهرون استجابتهم المعتادة القوية

قصيرة المدى، ولكن إذا كان الطفل الحساس يشعر بـ "التعلق الآمن" برفقة أمه، فلا يوجد تأثير طويل المدى لمادة الكورتيزول الناتجة عن التوتر. وعلى الرغم من ذلك، فمن دون التعلق الآمن، ستستتبع تلك المواقف المباغتة الجديدة حالة من الإثارة طويلة المدى.

يمكننا معرفة سبب أهمية انطلاق الأطفال من ذوي الحساسية المفرطة (حتى البالغين منهم أيضًا) إلى العالم الخارجي، وتجربة أمور جديدة بدلًا من الانسحاب، ولكن لا بد أن يشعروا بالأمان تجاه من يقوم برعايتهم، ويجب أن تكون تجاربهم ناجحة، وإلا فستكون الأسباب التي تجعلهم يفضلون عدم التجربة صحيحةً حينها، وكل هذا سيبدأ قبل أن تتحدث!

وهناك العديد من الآباء الأذكياء والحساسين يقدمون كل الخبرات التي يحتاج إليها الطفل بصورة تلقائية؛ فقد كان والدا "روب" دائمًا ما يثنيان على ما يحققه من نجاحات ويشجعانه على تجربة تلك الأمور التي تخيفه؛ ليرى ما إذا كانت مخاوفه في غير محلها، وكانا يقدمان له المساعدة إذا كان محتاجًا إليها. وبمرور الوقت، سيدرك أن العالم ليس شيئًا مخيفًا كما كان يخبره جهازه العصبي في السنتين الأوليين من عمره. وسوف تنمو سماته الإبداعية وقدراته الفطرية التي يتمتع بها، وكلها من ميزات كونه شخصًا ذا حساسية مفرطة، وسوف تتلاشى متاعب هذه الحالة.

وعندما لا يقوم الآباء ببذل بعض الجهد من أجل أن يشعر أطفالهم ذوو الحساسية بالأمان، تصبح مسألة إصابة الطفل بـ "الكبت" معتمدة على الأرجح على مدى القوة النسبية لنظام التفعيل ونظام التوقف والفحص، ولكن تذكر أن بعض الآباء وبعض الظروف المحيطة قد يتسببون في أن تصبح الأمور أكثر سوءًا. وبالتأكيد فإن تكرار التجارب المخيفة سيؤدي إلى زيادة الحذر لدى الطفل، خاصة تلك التجارب التي لم تتم فيها تهدئة روعه، أو تقديم المساعدة إليه، أو معاقبته لكونه شخصًا محبًا للاستكشاف، أو حين يتحول الأشخاص المنوط بهم تقديم العون إليه إلى مصدر خطر.

وهناك أمر آخر مهم، وهو أنه كلما زادت مادة الكورتيزول في جسم الطفل الرضيع، قلت قدرته على النوم، وكلما قل النوم، زاد إفراز مادة الكورتيزول.

وفي النهار، كلما زاد إفراز مادة الكورتيزول، زاد الخوف، والخوف الزائد يتسبب في زيادة إفراز مادة الكورتيزول، كما أن النوم غير المتقطع في أثناء الليل، وأخذ قيلولة في فترات محددة بالنهار، كل ذلك يؤدي إلى خفض مستوى الكورتيزول عند الرضع. وتذكر أيضًا، أن نقص مادة الكورتيزول يعني قلة عدد أجراس الإنذار المنذرة بحدوث استجابة قصيرة المدى. وكان من السهل معرفة أن هذه مشكلة دائمًا ما كانت تواجه "روب"، وقد تكون واجهتك أنت أيضًا.

وعلاوة على ذلك، لو لم تتم السيطرة على مشكلات النوم التي تبدأ في فترة الطفولة، فقد تستمر إلى سن البلوغ، وتجعل الشخص ذا الحساسية شخصًا ذا حساسية لا تطاق؛ لذا عليك أن تحصل على قسط كافٍ من النوم!

التعمق أكثر

هناك جوانب أخرى لسمة الحساسية لديك، ولكن يصعب التعرف عليها من خلال الدراسات أو المعاينة، إلا في حالة شعور الطفل الحساس (أو البالغ) بمخاوف غريبة، أو تراوده كوابيس مخيفة. ولفهم هذا الجانب الحقيقي لهذه السمة، يجب على الباحث أن يترك المعمل، ويدخل إلى غرفة الاستشارات الخاصة بعلم النفس العُمقي.

فعلم النفس العمقي يركز بصورة كبيرة على العقل الباطن، وعلى التجارب المترسخة داخله، المكبوتة أو التي ترجع إلى مرحلة الطفولة قبل أن يبدأ الطفل الكلام، التي تستمر في السيطرة على حياتنا كبالغين. فليس من المفاجئ أن تعرف أن الأطفال ذوي الحساسية المفرطة، والبالغين أيضًا، يعانون مشكلات كثيرة مع النوم، كما تراودهم أحلام شبه واقعية، ومفزعة، وعلى غرار "نظرية الأنماط الأولية" الخاصة بأنماط السلوك البدائية للعالم النفسي "كارل يونج". ومع حلول الظلام تسيطر الأصوات الخافتة، أو أدق الأشكال، على التفكير، ويشعر بها الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة أكثر من غيرهم. وهناك أيضًا تجارب غير مألوفة يمرون بها في أثناء النهار؛ بعضها يلا حظونه بشكل جزئي، والبعض الآخر يتم كبته كليًا؛ وكل هذا يجول في العقل، بينما نحاول أن نريح العقل الواعي حتى نتمكن من النوم.

إن الاستغراق في النوم، والبقاء نائمين، والعودة إلى النوم بعد أن يتم إيقاظنا، يتطلب أن تكون لدينا القدرة على تهدئة أنفسنا، للشعور بالأمان في هذا العالم.

كان "كارل يونج" هو عالم النفس الوحيد الذي كتب صراحة عن حالة الحساسية المفرطة، وكان واحدًا من مؤسسي علم النفس العمقي، وما قاله كان شيئًا مهمًا وإيجابيًا للغاية، على سبيل التغيير.

وفي الوقت الذي بدأ فيه العلاج النفسي على يد "سيجموند فرويد"، كان هناك جدل دائر عن مدى تأثير الحالة المزاجية الفطرية في تكوين الشخصية، بما في ذلك المشكلات العاطفية. وقبل ظهور "فرويد" كانت المؤسسات الطبية ترجح فكرة وجود اختلافات تكوينية موروثة. وقد حاول "فرويد" أن يثبت أن "الاضطراب العصبي" (وهو مجال تخصصه) سببه الصدمات، خاصة التعرض لانتهاكات جسدية أليمة، ولكن "كارل يونج" الذي كان أحد تلاميذ "فرويد" فترة طويلة، اختلف معه في نهاية المطاف على فكرة مركزية النشاط الجسدي، وقد قرر "كارل" أن الاختلاف الرئيسي هو قدر أكبر من الحساسية الوراثية، وكان يعتقد أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة عندما يواجهون الصدمات، أيًا كان نوعها، فإنهم يتأثرون بصورة غير طبيعية، ويصابون بالاضطرابات العصبية. لاحِظ أن "كارل" كان يعتقد أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين لم يتعرضوا إلى صدمات في مرحلة الطفولة ليسوا مصابين باضطرابات عصبية في الأساس. وقد يفكر المرء في نتائج الدراسة التي أجرتها "جانار" فقد أظهرت أن الطفل مفرط الحساسية عندما يتوافر له التعلق الآمن من قبل والدته لا يشعر بالتهديد من التجارب الجديدة. وفي واقع الأمر، كان "يونج" يقدر الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة كثيرًا؛ فقد كان هو نفسه شخصًا ذا حساسية مفرطة.

وحقيقة أن "يونج" قد كتب عن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة تعد غير معروفة، (وكنت لا أعلم هذا الأمر عندما بدأت دراستي تلك السمة). فعلى سبيل المثال، قد قال: "هناك حساسية فطرية معينة تنتج خلفية من نوع خاص، وطريقة خاصة لمواجهة الأحداث الطفولية"، وهذا "لأن هذه الأحداث ترتبط بانطباعات قوية لا تمر على الشخص دون أن تترك آثارًا داخل نفس الشخص

الحساس". ومؤخرًا، بدأ "يونج" في وصف الأشخاص الانطوائيين الذين يتبعون حدسهم بطريقة مماثلة، بل على نحو أكثر إيجابية، فقال إنه كان عليهم أن يحموا ذاتهم، وكان هذا ما يقصده من كون الشخص انطوائيًا، ولكنه قال أيضًا إنهم كانوا "معلمين ومروجين للثقافات ... فحياتهم درس لاحتمالية أخرى، أي الحياة الداخلية التي تعد حضارتنا في أمسّ الحاجة إليها".

وقال "يونج" إن مثل هؤلاء الأفراد هم بشكل طبيعي أكثر تأثرًا بعقلهم الباطن، وهذا يمنحهم معلومات "غاية في الأهمية" أو "تنبؤًا مستقبليًا". وبالنسبة إلى "يونج" فإن العقل الباطن لديه حكمة مهمة يجب أن تتعلمها، فالحياة التي تعيشها في تواصل حقيقي مع العقل الباطن يكون لها مردود أكبر، وتكون أكثر إرضاءً.

ولكن هذا النوع من الحياة قد يكون أصعب، خاصة إذا واجه الشخص في طفولته أحداثًا أليمة دون ارتباط آمن. فكما ظهر لك من الدراسة التي أجرتها "جانار"، وكما سترى في الفصل الثامن، فقد كان "يونج" محقًا تمامًا.

نعم إنها حقيقية ولكن لا مشكلة

من المفترض أن يكون "روب"، و"جيروم كاجان"، و"ميجان جانار"، و"كارل يونج" قد أقنعوك تمامًا بأن سمة الحساسية بالفعل حقيقة لديك؛ فأنت *بالفعل* مختلف. وفي الفصل التالي، ستتفكر في مدى احتياجك إلى أن تعيش حياة مختلفة عن الآخرين، إذا كنت ترغب في أن تعيش في تناغم صحي مع جسمك مفرط الحساسية والمختلف إلى حد كبير.

وقد ترى الآن صورة قاتمة نوعًا ما فيما يتعلق بهذه السمة؛ صورة يسودها الخوف، والخجل، والكبت، والقلق وفرط الإثارة. وكان "يونج" هو الشخص الوحيد الذي ذكر مميزات هذه السمة، ولكن حتى هذا كان فيما يخص صلتنا بأعماق النفس وظلمتها، ولكن، مرة أخرى، يجب عليك أن تتذكر أن هذا النوع من السلبية يعد علامة من علامات تحيز ثقافاتنا؛ وبما أن ثقافتنا تفضل الغلظة، فإنها تعد التعايش مع أشخاص لديهم هذه السمة أمرًا صعبًا، وينظرون إليها بوصفها حالة يجب معالجتها. ولا تنسَ أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يختلفون بصورة أساسية في مسألة المعالجة الحساسة للمثيرات الدقيقة؛

وهـــذه هـــي الصفـــة الأساسية لديك، وهـــذه طريقـــة إيجابية ودقيقـــة لفهم سمة الحساسية لديك.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

استجابتك العميقة

هـــذا أمر مهم يجب عليـــك القيام به الآن، فور أن تنتهي مـــن قراءة هذا الفصل؛ فقـــد استوعب عقلك بعضـــ الأفكار، ولكن ربما تكـــون مشاعرك قد اتخذت بعض ردود أفعال أكثر عمقًا تجاه ما تطالعه.

وحتـــى تصـــل إلى تلـــك المشاعر العميقة، يجـــب عليك الوصـــول إلى الأجزاء العميقـــة من جسمك، من عواطفك، مـــن الوعي الأساسي والغريـــزي الذي أطلق عليه "يونج" اسم العقل الباطن. ففي هذا الجزء ستجد كل الأمور التي تجاهلتها أو نسيتهـــا عن نفسك، وهذه الأجـــزاء قد تشعر بالتهديد، أو الراحة، أو المتعة، أو الحزن في كل ما تتعلمه.

قـــم بقـــراءة كل ما ورد هنا في هـــذا الفصل، ثم بادر إلى العمـــل. في البداية تنفس بطريقة واعية من مركز جسمك، من منطقة البطن. ويجب عليك أن تُعمل منطقـــة الحجـــاب الحاجز: في البداية انفخ من فمك نفخـــة قوية إلى حد ما، كما لـــو كنت تنفخ بلونًا، وستتقلص معدتك وأنت تقوم بهذا الأمر. وبعد ذلك، وعندما تأخـــذ شهيقًا، سيكون النفَس على مستـــوى معدتك نفسه، بطريقة تلقائية. ويجب أن تكـــون عملية الشهيق الخاصة بك تلقائيـــة وسهلة، ولكن عملية الزفير يجب أن تكـــون ممتدة. وهذه العملية ستصبـــح أقل حدة أيضًا، ولن تخرج من فمك بمجرد أن تبدأ التنفس من مركز جسمك، أي من منطقة البطن، وليس من أعلى صدرك.

وعندمـــا تنتظم أنفاسك، عليـــك إنشاء مساحة آمنة داخـــل خيالك، إذ يكون فيها أي شيء على الإطلاق موضع ترحيب. وادعُ أي شعور إلى دخول الوعي هناك؛ ومن الممكن أن يكون شعورًا بدنيًّا، كالشعور بألم في الظهر، أو احتقان في الحلق، أو اضطـــراب في المعدة. واسمح لهـــذا الشعور بأن ينمو، وأن يخبرك بما يريد أن يعرفـــك إيـــاه. وقد ترى صورة عابـــرة، أو تسمع صوتـــا ما، أو تشعـــر بشيء ما. أو

مجموعة من هذه الأشياء؛ فقد يتجسد هذا الشعور البدني في صورة ما، أو يعبِّر صوت ما عن شعور بدأت تشعر به.

فكر في كل ما يمكن ملاحظته في هذه الحالة المستقرة، ولو كانت تلك المشاعر يجب التعبير عنها – لو كنت محتاجًا إلى الضحك، أو البكاء، أو الغضب – حاول أن تترك نفسك تعبر عنها بشكل بسيط.

وبعد ذلك، وبعد أن تخرج من هذه الحالة، فكر فيما حدث. ثم لاحظ سبب إثارة هذه المشاعر؛ فما الذي أثارك فيما قرأت، وما الذي أثارك فيما فكرت فيه، أو تذكرته وأنت تقرأ. وما علاقة هذه المشاعر به وكونك شخصًا ذا حساسية شديدة؟

وبعد ذلك، صف بكلمات من عندك الأمور التي تعلمتها، ثم فكر بها بنفسك، وأخبر بها شخصًا آخر، أو اكتبها. ففي حقيقة الأمر، تعد فكرة تدوين مشاعرك وأنت تقرأ هذا الكتاب أمرًا مفيدًا للغاية.

٣

الصحة العامة ونمط الحياة الخاص بذوي الحساسية المفرطة

حب الجسم الشبيه بالطفل الرضيع والتعلم منه

ستتعلـم من هذا الفصل أن تقدر احتياجات جسمـك مفرط الحساسية. وبما أن هـذا الأمر غالبًا مـا يكون شاقًا بصـورة كبيرة على العديد مـن ذوي الحساسية المفرطـة، فقـد تعلمـتُ طرحه من خـلال استخـدام تشبيه، وهـو أن تتعامل مع جسمك كأنه طفل رضيع، وهذا يعد تشبيهًا جيدًا للغاية، كما سترى، حتى إنك قد لا تدرك أنه تشبيه على الإطلاق.

طفل بالغ من العمر ستة أسابيع: كيف كانت التجربة؟

كانت السماء تنذر بهبوب عاصفة، وتلبدت بالغيوم، وتناثرت السحب في السماء، ثم بدأت تتحرك في كل اتجاه، وبدأ يشتد هبوب الرياح، في صمت ... إن العالم يتحطم، وهناك شيء على وشك الحدوث، والشعور بالقلق يتزايد، وقد انتشر من منتصف الجسم وتحوَّل إلى ألم.

يعد المثال السابق تجربة مر بها طفل رضيع افتراضي بالغ من العمر ستة أسابيع، يدعى "جوي"، وهو يشعر بالجوع، كما تخيلها عالم النفس التنموي "دانيال ستيرن" في كتابه الرائع *Diary of Baby*، فهناك العديد من الأبحاث الحديثة عن الطفولة تخبر قصة يوميات "جوي"، فعلى سبيل المثال، أصبح من المعروف الآن أن الأطفال الرضع لا يستطيعون التمييز بين المثيرات الداخلية والخارجية، ولا يمكنهم التفريق بين الأمور المختلفة، أو بين التجارب الحديثة والتجارب التي مروا بها التي حدثت فورًا. وهم أيضًا لا يدركون ما يجري لهم بوصفهم الأشخاص الذين يمرون بهذه الأمور، وأنهم هم الأشخاص الذين تحدث لهم تلك الأمور.

وبالنظر إلى جميع ما سبق ذكره، وجد "ستيرن" أن استخدام الطقس تشبيه جيد لتجربة الطفل الرضيع؛ فهناك أشياء تحدث، ولكنها تتفاوت في الغالب في مدى حدتها، وهذه الحدة هي مصدر الانزعاج، وهي التي تتسبب في إثارة عاصفة من فرط الإثارة. ولينتبه ذوو الحساسية المفرطة: إن فرط الإثارة يمثل أول وأهم تجربة مؤلمة في الحياة، ونتعلم دروسنا الأولى عن فرط الإثارة منذ الولادة.

وإليك الصورة التي يتخيلها "ستيرن" عن مشاعر "جوي" بعد أن شبع وسد جوعه:

> لقد انصلحت الأمور، وبزغت شمس عالم جديد، وقد هدأت العاصفة، وسكنت الرياح، وأصبحت السماء صافية، وتظهر الخطوط، وتتبدى كتل السحب؛ فتجعل ضوء الشمس كأنه يتراقص على إيقاع ما، جاعلًا الأجواء مفعمة بالحياة.

ويرى "ستيرن" أن الأطفال الرضع لديهم احتياجات البالغين نفسها إلى مستوى معتدل من الإثارة:

> إن الجهاز العصبي للأطفال معد لتقييم حدة ... أي شيء يدركه بإحدى حواسه بشكل فوري. فمدى حدة شعوره هو دليله الأول، على الأرجح، على تقرير ما إذا كان سيقترب من هذا الشيء أم سيبتعد عنه... فلو كان

الشيء معتدل الحدة ... فسيفتن بهذا الشيء. وهذه الحدة التي يمكنه احتمالها تثيره ... وتزيد من حيويته، وتنشط كل كيانه.

وبعبارة أخرى، ليس من الممتع أن يصاب الشخص بالملل. ومن ناحية أخرى، فإن الجسم الشبيه بالطفل الرضيع قد وُلد بنزعة تميل إلى البعد عن كل الأشياء شديدة الحدة، حتى يتجنب حالة فرط الإثارة. وعلى الرغم من ذلك، يصعب على البعض القيام بهذا الأمر.

الطفل البالغ ستة أسابيع وذو الحساسية المفرطة

وسأقوم بمحاولتي الشخصية بالخوض في هذا النوع الأدبي الجديد الذي يدور حول مذكرات طفل رضيع، مع دراسة حالة طفل رضيع افتراضي ذي حساسية شديدة، ويدعى "جيسي".

كانت الرياح تهب باستمرار، أحيانًا تتسارع فتصبح ريحًا عاتية، وأحيانًا تتهادى، وتصدر أصواتًا خافتة. وعلى امتداد الأفق تدور السحب في دوامات ذات أشكال عشوائية، وتارة يظهر ضوء ساطع، وتارة يعم الظلام الدامس. وقد بدأ يحل الغروب في مشهد ينذر بسوء، وإلى وقت قصير بدت الرياح كأنها تتلاشى مع تلاشي الضوء.

ولكن الظلام مثير للاضطراب في حد ذاته، وبدأت الرياح العاتية تغير اتجاهها يمينًا ويسارًا، كما يحدث في مناطق الأعاصير. وفي واقع الأمر، ومن تلك الفوضى المتزايدة بدأت الرياح تتخذ لها اتجاهًا، وكان بعضها يستمد الطاقة من بعض، حتى تحولت إلى إعصار مدمر، وهذا الإعصار المرعب يحدث في جنح الليل.

وفي وقت ما، وفي مكان ما، ستتوقف كل هذه الفظاعة، ولكن لا يوجد سبيل للعثور على هذا الملاذ؛ لأنه في مثل هذا الطقس لا يمكن معرفة ما إذا كانت تلك الرياح تهب من الشمال أم من الجنوب، أو أنها آتية من الشرق أم الغرب، ولكنها تدور في دوائر متعددة، وتتجه نحو مركز الإعصار المخيف.

لقد تخيلت المشهد السابق بعد أن ذهب الطفل "جيسي" مع والدته وشقيقتيه الأكبر منه سنًا إلى مركز تسوق، وهو جالس على مقعده داخل السيارة، ثم في عربة الأطفال، ثم عاد إلى مقعد السيارة. وكان مركز التسوق مزدحمًا؛ لأن هذا اليوم كان يوم السبت. وفي طريق العودة إلى المنزل، نشب شجار بين شقيقتيه حول أي من إذاعات الراديو ستستمعان إليها، وكل واحدة منهما ترفع مستوى الصوت، وكان هناك زحام مروري، والعديد من التوقفات في الطريق. وعندما عادوا إلى المنزل كان وقت قيلولة "جيسي" قد فات، وعندما عُرِضَت عليه الرضاعة، أخذ يبكي ويصرخ؛ حيث إنه كان يشعر بالضجر بدرجة تمنعه من التفكير في شعوره بالجوع؛ لذا حاولت والدته أن تجعله يخلد إلى النوم، وهنا هب الإعصار المدمر.

ينبغي لنا ألا ننسى أن الطفل "جيسي" كان يشعر بالجوع أيضًا، والجوع مثير آخر ينبع من الداخل. وبالإضافة إلى أن الجوع يزيد من حالة إثارة الشخص، فهو يحدث نقصًا في المواد الكيميائية الحيوية اللازمة لقيام الجهاز العصبي بأداء مهماته بصورة طبيعية وهادئة. وقد أوضحت الدراسة التي أجريتها أن الجوع له تأثير قوي في ذوي الحساسية المفرطة. وعلى حد تعبير أحدهم: "في بعض الأحيان عندما أشعر بالتعب يصبح الأمر كأنني أستعيد ذكريات الطفولة عندما كنت أقول: "يجب أن أحصل على الحليب والكعك الخاص بي، *في الحال*""، ولكن بمجرد أن نشعر بالإثارة، لا نلاحظ الشعور بالجوع؛ فالعناية بجسم الشخص مفرط الحساسية تشبه تمامًا العناية بطفل رضيع.

ما سبب تشبيه الجسم بالطفل الرضيع؟

فكر في القواسم المشتركة بين الجسم والطفل الرضيع. أولًا، كلاهما يكون مسرورًا ومتعاونًا بصورة رائعة عندما يتم تجنب حالة الإثارة الشديدة، أو الإرهاق، أو الجوع. ثانيًا، عندما يصاب الأطفال والأجسام مفرطة الحساسية بالتعب الشديد، يعجز كل منهما عن تصحيح الأخطاء بأنفسهما، فكما كنتَ طفلًا تعتمد على المربية في وضع حدود لك، وتلبية احتياجاتك البسيطة والأساسية، يعتمد جسمك عليك للقيام بهذا الأمر في الوقت الحالي.

إضافة إلى ذلك، لا يستطيع أيضًا كل منهما استخدام الكلمات للتعبير عن مشكلاته؛ ويمكنهما فقط إرسال إشارات غاية في القوة لطلب العون، أو تظهر عليهما أعراض لا يمكن تجاهلها، فالمربي الراشد يعلم أنه يمكن تجنب هذا العناء عن طريق التجاوب مع أول إشارة استغاثة يطلقها هذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع.

وأخيرًا، وكما لاحظنا في الفصل السابق، إن المربيات اللائي يعتقدن أن الأطفال الرضع، أو الشبيه بالطفل الرضيع، من الممكن أن يكونوا مدللين، ويجب أن "يتركوا ليبكوا" مخطئات. وقد أوضحت الدراسة أنه في حالة الاستجابة لبكاء الطفل الرضيع الصغير بسرعة (باستثناء تلك الأوقات التي تزيد فيها الاستجابة من حالة الإثارة)، فإن هذا الطفل سيقل بكاؤه في الكبر، ولن يزيد.

فهذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع يعد خبيرًا في حالة الحساسية، فلقد كان حساسًا منذ الولادة. ولقد كان يعلم الأمور الصعبة في الماضي، ويعلمها في الوقت الحاضر. كما يعلم ما ينقصك، وما تعلمته من والديك ومن المربيات عن كيفية معاملته، وما يحتاج إليه الآن، وكيف يمكنك الاعتناء به في المستقبل. وعند بدء هذا الأمر، فأنت تنفذ القول المأثور: "البداية الصحيحة تمثل نصف النجاح".

أنت ومن يقوم على رعايتك

ما يقرب من نصف الأطفال الرضع، أو ما يزيد على النصف قليلًا، يقوم على رعايتهم آباء وأمهات أكفاء، وهذا ما نطلق عليه اسم "التعلق الآمن" للأطفال. وهذه التسمية مستمدة من علم الأحياء، فكل صغار الحيوانات حديثة الولادة تتعلق بالأم، وأغلب الأمهات يردن أن يتعلق الطفل بهن بشدة وأمان.

وعندما يكبر الطفل الرضيع قليلًا، ويشعر بالأمان، يبدأ في استكشاف العالم من حوله معتمدًا على نفسه. وستشعر الأم بالسرور حيال هذا الأمر، وستراقبه وتكون مستعدة في حالة حدوث أية مشكلة، ولكنها ستشعر بالسعادة لأن صغيرها بدأ يكبر، ولكن سيظل هناك نوع من التعلق غير المرئي. وحينما يكون هناك خطر، ستنضم أجسادهما معًا مرة أخرى، للشعور بالأمان.

بين الفينة والأخرى، ولأسباب مختلفة عادة ما تتعلق بالطريقة التي نشأ بها الأب أو الأم، فالمربون يبعثون إلى الطفل الرضيع برسالة من اثنتين، محدثين حالة من التعلق غير الآمن. وإحدى هاتين الرسالتين، هي أن العالم مخيف للغاية، أو أن المربي مشغول أو ضعيف للغاية؛ لذا يجب على الطفل الرضيع التمسك به جيدًا وبشدة، ومن ثم لن يجرؤ الطفل على استكشاف العالم من حوله بشكل كبير، وربما لا يريده المربي أن يستكشف العالم من حوله، أو أنه قد يتخلى عن هذا الطفل إن لم يتمسك به؛ لذا يقال إن هؤلاء الأطفال دائمو القلق، أو الانشغال بأمر تعلقهم بمن يقوم على رعايتهم.

والرسالة الأخرى التي يتلقاها الطفل الرضيع، هي أن الشخص القائم على رعايته يمثل مصدر خطر، ويجب الابتعاد عنه، أو أنه يقدر كثيرًا وجود طفل لا يسبب كثيرًا من المتاعب، ويعتمد على نفسه بشكل كبير. وربما يشعر هذا الشخص بالضغط، أو التوتر، لدرجة تمنعه من القيام على أمر طفل؛ وهناك آخرون يريدون أن يختفي هذا الطفل الرضيع، أو يفارق الحياة، خاصة عندما يشعرون بالغضب أو اليأس. وفي هذه الحالة سيبذل الطفل الرضيع قصارى جهده، حتى لا يتعلق بهذا الشخص مطلقًا. ويقال عن هذا الطفل الرضيع إنه ذو شخصية تجنبية. وعندما ينفصل عن والده ووالدته، فإنهما يبدوان كأنهما غير مباليين تمامًا. (وبالطبع، في بعض الأحيان يتعلق الطفل بأحد أبويه دون الآخر).

ومن تجربة التعلق الأولى نبدأ تكوين فكرة راسخة عما نتوقعه من الأشخاص المقربين لدينا، ونعتمد عليهم. وبينما قد يتسبب هذا في ضياع الفرص منك واتسامك بالقسوة، فإن تلبية رغبات أول مربٍّ لك فيما يخص كيفية تعلقك به كانت أمرًا مهمًا لكي تنجو. وحتى عندما لا يكون الأمر متعلقًا بالنجاة، فإن النهج نفسه سيكون موجودًا، ولن يتغير. والالتزام بأية خطة عمل - سواء كانت كي تشعر بالأمان، أو بأنك قَلِق، أو بأنك ذو شخصية تجنبية - سيجعلك في مأمن من ارتكاب الأخطاء الخطيرة.

التعلق والجسم مفرط الحساسية

هل تذكر الأطفال ذوي الحساسية المفرطة الذين تحدثتُ عنهم في الفصل السابق، الذين لا يصابون بحالة من الإثارة طويلة المدى عند مواجهة المواقف

غير المألوفة؟ فهم كانوا أطفالًا لديهم مربون أو أمهات سريعو الاستجابة، تربطهم بهم علاقات آمنة، وهذا يشير إلى أنك كشخص ذي حساسية شديدة كنت تشعر بالأمان في مرحلة نموك، وتعلم أنه كانت لديك المصادر الجيدة التي تجعلك على دراية بكيفية التعامل مع حالة فرط الإثارة الزائدة بشكل جيد إلى حد كبير. وفي نهاية المطاف، تعلمت أن تفعل لنفسك ما كان يقوم به الأشخاص الذين قاموا على رعايتك حق رعاية.

وفي الوقت نفسه، بدأ جسمك يتعلم ألا يستجيب كأن كل تجربة جديدة تمثل تهديدًا بالنسبة إليه. وفي غياب الاستجابة، لم يشعر الجسم بالتوتر، ولا بحالة إثارة طويلة المدى، واكتشفت أن جسمك صديق يمكنك الثقة به. وفي الوقت نفسه، تعلمت أنك تمتلك جسمًا من نوع خاص، وجهازًا عصبيًّا مفرط الحساسية، ولكن يمكنك التعامل مع الأمور عن طريق معرفة متى تدفع نفسك إلى القيام بأمر ما، ومتى تتروى، ومتى تنسحب تمامًا، ومتى تأخذ قدرًا من الراحة، ثم تعاود المحاولة في وقت لاحق.

وعلى الرغم من ذلك، فمثلكم مثل بقية الناس، فما يقرب من نصف عددكم لم يحظوا بوالدين مثاليين. فهذا أمر مؤلم عندما تفكر فيه، ولكننا سنتناول هذا الموضوع بروية، وسنعاود الحديث عنه مرات عدة فيما بعد، ولكن يجب عليك مواجهة بعض الأمور التي لم تواجهها من قبل، فحين يكون والداك ليسا ذوي كفاءة لا بد أن يكون هذا الأمر قد ترك أثرًا كبيرًا في داخلك؛ لأنك شخص حساس. فما كنت تحتاج إليه هو التفهم، وليس مشكلة من نوع خاص.

وكذلك أولئك الذين لم ينعموا بطفولة آمنة تجب عليهم مواجهة الأمر، حتى يتحلوا بالصبر حيال أنفسهم، ولكن الشيء الأكثر أهمية هو أنه تجب عليك معرفة الأمور التي افتقرت إليها في فترة طفولتك؛ حتى يمكنك أن تكون والدًا مختلفًا لجسمك الشبيه بالطفل الرضيع، فمن المحتمل أنك لا تعتني بنفسك بصورة جيدة، سواء كان هذا عن طريق إهمال جسمك، أو حمايته بشكل زائد، أو تكون صعب الإرضاء. ومن المؤكد أن هذا سببه أنك تتعامل مع جسمك كما تعامل معك أول شخص قام على رعايتك، ولم يرعك حق رعاية (بما في ذلك اتخاذك ردة فعل مبالغًا فيها في الاتجاه المضاد لتلك التجربة).

لـذا دعنا نرَ بالضبط كيف يكون الراعي الجيد أو غير الجيد لجسمك الشبيه بالطفل الرضيع. وسنبـدأ برعاية الطفل حديث الولادة، أو نبدأ بجسمك في تلك الأوقات التي تمر بها في حياتك، وتشعر بأنك صغير وضعيف تمامًا كجسم الطفل حديـث الـولادة. وأفضل وصف لما تحتـاج إليه قد قدمته عالمـة النفس "روثلين جوسيلسون"، حينما قالت:

> عندما تحيط بنا ذراعا الأم، يصبح لدينا حاجز بين أجسامنا وكل ما يمكنه أن يؤذينا، أو يلحق بنا الضرر في العالم. فبين ذراعيها، تكون لدينا طبقة حماية إضافية ضد مخاطر العالم؛ وسنشعر بوجود هذا الحاجز حتى مع عدم معرفتنا، على وجه اليقين، أي جزء من هذا الحاجز ينبع من الداخل، وأي جزء يأتي من الخارج.
>
> فالأم الجيدة في رعايتها ودعمها، تقوم بأشياء حتى لا يتعرض طفلها لفـرط الإثـارة؛ فهـي تستشعر مـدى الإثارة التـي تكون موضـع ترحيب، ويمكن احتمالها. وتتيـح البيئة الداعمة المناسبة للطفل الرضيع أن ينمو بـكل حرية؛ فليس عليـه دائمًا أن يتخـذ ردة فعل. فعندما تكـون الرعاية بالطريقـة المثلى، تستطيع الـذات أن تخرج إلى حيز الوجود متحررة من أي تدخل خارجي.

وعندما تكون الرعاية غير مناسبة، وعندما يتم التعرض لهذا الجسم الشبيه بالطفـل الرضيـع أو إهماله – أو ما هـو أسوأ، التعدي عليـه – تصبح المثيرات بالغـة الحـدة بالنسبة إلـى هذا الجسم. والمهـرب الوحيد من هـذا الأمر هو أن تتوقـف عـن أن تكون شخصًا واعيًـا وحاضرًا، ومن ثم تتكـون لديك عادة تسمى "الانفصال" كوسيلة دفاع، كما أن فرط الإثارة في هذا العمر يعطل عملية التنمية الذاتيـة لديك، فكل طاقتك ستوجهها إلى منع العالم من اقتحام حياتك؛ فالعالم كله يمثل مصدر خطر بالنسبة إليك.

والآن فلننظـر إليك، وأنـت في عمر أكبر قليلًا، عندما كنـت جاهزًا لتستكشف العالـم مـن حولـك، *إذا* كنت تشعر بأمـان، فهذا يشبـه تلك الأوقات التـي تمر بها الآن عندمـا يكون جسمك جاهـزًا للاستكشاف والخروج إلـى العالم *إذا* كان يشعر بالأمـان. وفي هـذه المرحلة ربما يمثل المربـي شديد الحرص مشكلـة كبيرة لهذا

الجسم الشبيه بالطفل الرضيع الحساس أكثر من المربي المهمل. ففي فترة الطفولة، أو عندما نشعر بالضعف، يمثل التدخل المستمر والمراقبة لهذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع مصدرين للإثارة الزائدة والتوتر. وفي هذه المرحلة تعوق الحماية الزائدة الرغبة في الاستكشاف، والاعتماد على الذات. فحينما يخضع هذا الجسم الشبيه بالطفل للمراقبة بشكل مستمر، فإنه لا يمكنه أن يعمل بحرية وثقة.

وعلى سبيل المثال، حين يقضي هذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع وقتًا قصيرًا، وهو يشعر بالجوع، أو ينخرط في البكاء، أو يشعر بالبرد، أو يتذمر، فإنه يصبح على دراية بما يريد. وعندما يقدم المربي الطعام إلى هذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع قبل أن يشعر بالجوع، فإن الجسم يفقد الاتصال بغرائزه. ولو تم منع هذا الجسم الشبيه بالطفل من الاستكشاف، فإنه لا يعتاد العالم الخارجي. فعندما تكون أنت المربي وتؤكد فكرة أن العالم مصدر تهديد، وأن هذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع لا يستطيع النجاة عند العيش في هذا العالم الخارجي. فلا توجد أية فرصة لتجاهل حالة الإثارة الزائدة، أو السيطرة عليها أو معالجتها؛ وكل الأشياء تبقى غير مألوفة ومسببة للإثارة. وفي ضوء الفصل السابق، لا تتوافر لدى الجسم الشبيه بالطفل الرضيع تجارب ناجحة بالقدر الكافي لمحاولة خلق توازن في نظام التوقف والفحص القوي والموروث الذي قد يسيطر على الشخص، ويمثل له عائقًا كبيرًا، ويثبطه.

ولو كانت الأمور تسير بهذه الطريقة بينك وبين جسمك الشبيه بالطفل الرضيع، فمن المحتمل أنك تفكر في سبب هذا الأمر. فربما كان لديك مربٍّ شديد الحماية، ويعاني الحرمان العاطفي، ويفضل أن يكون لديه طفل شديد الاتكالية، ولا يمكنه المغادرة أبدًا، أو أنه يتم تعزيز إحساس المربي بالقوة؛ وتقدير الذات، لكونه شخصًا قويًا، وهناك حاجة إلى وجوده. ولو كان لدى المربي الخاص بك العديد من الأطفال، فأنت مناسب تمامًا لهذه الاحتياجات؛ لأنك الأكثر حساسية من بينهم. ولاحظ، أيضًا، أنه في كثير من الأوقات لم يكن هذا النوع من المربين حقًا موجودًا، ومهما كان ما تم إخباره به، فإن مثل هذا المربي أو المربية كانا مشغولين بما يحتاجان إليه هما، وليس بما تحتاج إليه أنت.

فالهدف من هذا كله هو توضيح أن الطريقة التي اعتنى بها الآخرون بك كجسم شبيه بالطفل الرضيع قد شكلت الطريقة التي تقوم بها أنت الآن على رعاية جسمك الشبيه بالطفل الرضيع؛ فطريقة تعاملهم مع حالة الحساسية الخاصة بك قد شكلت الطريقة التي تتعامل بها أنت مع حالتك الآن. فكر في الأمر، فمن غير المربي قد علمك مثل هذا الأمر؟ فرعايتهم لك، وتعاملهم مع جسمك، لهما آثار مباشرة في حالتك الصحية ودوامها، وفي سعادتك، وفيما تقدمه من إسهامات لهذا العالم؛ لذا إن لم يكن هذا الجزء من الفصل يسبب لك ألمًا نفسيًّا، فتوقف وفكر بعض الوقت فيمن قام على رعاية جسمك الشبيه بالطفل الرضيع، وفي الأمور المتشابهة بين طريقة الرعاية الأولى ورعايتك نفسك في الوقت الحالي.

ولو كنت تشعر بألم نفسي، فخذ قسطًا من الراحة. ولو كنت تعتقد أنك تحتاج إلى شخص محترف (أو ربما غير محترف) ليقدم إليك الدعم العاطفي والمرافقة، وأنت تسترجع فترات التعلق غير الآمن، ومدى تأثيرها فيك الآن، فاستعن بهذا الشخص.

الانفتاح الزائد والانطواء الزائد

تمامًا كما يوجد نوعان من المربين المسببين للمشكلات – المفرط في الحماية والمهمل – فهناك طريقتان عامتان يفشل من خلالهما الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة في تقديم الرعاية المناسبة إلى أجسامهم. فمن المحتمل أن تدفع نفسك نحو الانفتاح الزائد – تعرض نفسك للشعور بالإثارة المفرطة عند الاضطلاع بكثير من الأعمال، أو المخاطرة، أو الاستكشاف، أو قد تجعل نفسك في حالة من الانطواء الزائد – أي تبالغ في حماية نفسك في الوقت الذي تتوق فيه كثيرًا إلى الانخراط في العالم الخارجي مثل الآخرين.

وحين أستخدم كلمة "الزائد" أعني بذلك أكثر من القدر الذي ترغب فيه حقًّا، وأكثر من القدر الذي تشعر بالارتياح للقيام به، وأكثر مما يستطيع جسمك تحمله. لا تكترث لما يقول الآخرون عنه إنه "زائد"؛ فالبعض منكم قد يكونون أشخاصًا منفتحين أو منطوين تقريبًا طوال الوقت، على الأقل في فترة معينة من

حياتك؛ فذلك الشعور يبدو طبيعيًا تمامًا، ولكنني أشير هنا إلى الوقت الذي تشعر فيه بأنك تبالغ في الأمر بطريقة أو بأخرى، وتحاول التغيير، ولكنك لا تستطيع.

وعلاوة على هذا، فأنا لا أقصد أن أقول إن أولئك الذين كانوا متعلقين على نحو غير سوى بمربين مفرطي الحماية أو متقلبين، يفرطون دائمًا في حماية أجسامهم الشبيهة بالطفل الرضيع، أو أن أولئك الأفراد الذين تربوا على يد مربين مهملين ومؤذين يكونون دائمًا مهملين ومؤذين لأجسامهم الشبيهة بالطفل الرضيع؛ فالأمر ليس بهذه السهولة. أولاً، فعقولنا مجبولة على المبالغة في ردود الأفعال بسهولة، أو محاولة خلق توازن، فنفعل الشيء المعاكس؛ أو ربما التأرجح ما بين طرفي النقيض، أو تطبيقهما في نواحٍ مختلفة من الحياة (مثلًا، المبالغة في العمل، والمحافظة على العلاقات القريبة بشدة؛ أو تهمل صحتك العقلية، ولكن تراعي صحتك البدنية بشدة). وأخيرًا، يمكنك أن تتغلب على كل هذا، وتتعامل مع جسمك بشكل جيد.

ومن الناحية الأخرى، فكونك شخصًا تربى في ظل تعلق آمن، فقد تتعجب من سبب معاناتك من الحالتين المتناقضتين نفسيهما، ولكن يمكن للظروف الخاصة بنا، وثقافتنا، والثقافة الفرعية، أو ثقافة بيئة العمل، والأصدقاء، وصفاتنا الأخرى، أن تجعلنا نبالغ في أحد الأمرين.

فلو كنت غير متأكد مما تقوم به، فقم بمراجعة الجدول الخاص "هل أنت شديد الانفتاح أم شديد الانطواء؟".

مشكلة الانطواء بشكل زائد

هناك بعض الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة - ومن الممكن أن يمر جميعنا بتلك الحالة في بعض الأحيان - يتم تهميشهم؛ لأن هناك اعتقادًا بأنه من المستحيل على شخص ذي حساسية شديدة أن ينخرط في العالم الخارجي وينجح في العيش فيه؛ فقد تشعر بأنك مختلف للغاية، وضعيف للغاية، أو ربما مليء بالعيوب.

أول من قام على رعاية جسمك الشبيه بالطفل الرضيع ومن يقوم على رعايته الآن

فكر في كل ما تعرفه من معلومات عن السنتين الأوليين من عمرك، وقم بعمل قائمة بأنواع الكلمات والعبارات التي كان والداك يستخدمانها لوصفك كطفل، أو يمكنك أن تطرح عليهما بعض الأسئلة. وإليك بعض الأمثلة:

مصدر للبهجة. متذمر. صعب المراس. غير مسبب للمشكلات. لا تنام. كثير المرض. غاضب. تشعر بالتعب سريعًا. كثير الابتسام. من الصعب إطعامه. جميل. لا يمكن تذكر أي شيء عن طفولتك. بدأت السير في وقت مبكر. تناوب على تربيتك الكثير من المربين. نادرًا ما تم تركك مع جليسة أطفال، أو في مركز رعاية أطفال. جبان. خجول. تشعر بمنتهى السعادة عندما تكون وحيدًا. دائم القيام بأشياء.

راقب العبارة التي كانت تقريبًا بمثابة "لقبك" — الاسم الذي قد يضعونه على شاهد قبرك لو سنحت لهم الفرصة لذلك. (الاسم الأوسط الخاص بي هو "لم تتسبب في أية متاعب لأي شخص"). ما العبارة التي تتسبب في إثارة المشاعر، أو الارتباك أو الصراع في داخلك؟ أو تلك العبارات التي تم التركيز عليها بشكل كبير، لدرجة تجعل العكس صحيحًا لو تفكرت في الأمر. ومثال على ذلك عندما يتم وصف الطفل المصاب بالربو بأنه "لا يسبب أية متاعب".

الآن فكر في الأمور المتشابهة بين تعامل المربين مع جسمك الشبيه بالطفل الرضيع وكيفية تعاملك معه الآن. أي من الأوصاف التي كانوا يستخدمونها تبدو لك صحيحة الآن؟ وأي منها كانت مجرد مخاوفهم وصراعاتهم هم وتود أن تتحرر منها الآن؟ على وسبيل المثال عبارة "كثير المرض"، فهل ما زلت ترى نفسك شخصًا كثير المرض؟

هل كنت وما زلت أكثر إصابة بالمرض من الآخرين؟ (لو كان الأمر كذلك، فلتتعرف على تفاصيل الأمراض التي أصابتك في فترة الطفولة، فجسمك يتذكر ويحتاج إلى تعاطفك معه والترفق به).

وماذا عن عبارة "بدأت السير في وقت مبكر"؟ هل النجاح والإنجازات هي الطريقة التي يحصل بها الأفراد على الاهتمام داخل عائلتك؟ لو عجز جسمك عن تحقيق ما تريده منه، فهل ستحبه على أية حال؟

وأنـا أتفق تمامًا مع أنه لا يمكنك الانخراط فـي العالم بالطريقة نفسها التي ينخرط بها الأشخاص الذين لا يتسمون بالحساسية المفرطة، هؤلاء الأشخاص الأكثـر جـرأة الذين قد تقـارن نفسك بهم، ولكـن هناك العديد مـن الأشخاص ذوي الحساسيـة المفرطة الذين نجحوا بطريقتهم، داخل هذا العالم، في القيام بأمـر مفيد وممتع، مع توافر وقت طويل للبقاء في المنزل والاستمتاع أيضًا بحياة داخلية ثرية وآمنة ومستقرة.

هل أنت شديد الانفتاح؟ أم شديد الانطواء؟

بعد كل عبارة، ضع رقم ٣ للجملة التي تكون صحيحة تمامًا، ورقم ٢ للجملة التي تكون صحيحة بعض الشيء، أو صحيحة كذلك، أو غير صحيحة، طبقًا للموقف، ورقم ١ للعبارات التي نادرًا ما تكون صحيحة.

___ ١ غالبًا ما أشعر بآثار بسيطة عند التعرض لإثارة زائدة، أو لمثيرات زائدة، أو الضغط، مثل احمرار الوجه خجلًا، أو تسارع نبضات القلب، أو تسارع الأنفاس أو تباطئها، أو انقباض في المعدة، أو التعرق أو ارتعاش اليدين، أو الشعور فجأة بأنني على وشك البكاء أو الشعور بالذعر.

___ ٢ أشعر بالانزعاج بسبب الآثار طويلة المدى للإثارة؛ حيث الشعور بالمعاناة والقلق، أو عسر الهضم أو فقدان الشهية، أو عدم القدرة على النوم أو البقاء نائمًا.

___ ٣ أحاول مواجهة المواقف التي تجعلني في حالة من الإثارة الزائدة.

___ ٤ في أسبوع معين، أمكث في المنزل فترة أكبر من تلك التي أقضيها خارجه (خذ وقتًا كافيًا لبحث هذه المسألة بعناية، مضيفًا فقط الساعات المتاحة، باستثناء ساعات النوم وساعتين من أجل ارتداء الملابس أو خلعها، والاستحمام، إلى آخره).

___ ٥ وفي أسبوع معين، أقضي وقتًا منفردًا أكبر من الوقت الذي أقضيه مع الآخرين. (اتبع الخطوات السابقة).

___ ٦ أدفع نفسي إلى القيام بأشياء أخشى القيام بها.

___ ٧ أخرج من المنزل حتى عندما لا أرغب في ذلك الأمر.

___ ٨ يقول الآخرون إنني أعمل أكثر من اللازم.

___ ٩ عندما ألاحظ أنني بالغت في الأمور جسديًا، أو عقليًا، أو عاطفيًا، أتوقف مباشرة وأستريح وأفعل ما أعلم أنني أحتاج إلى أن أفعله من أجل نفسي.

___ ١٠ أقوم بتناول بعض الأشياء، مثل القهوة، والأدوية، وما شابه، حتى أظل بالقدر المناسب من الإثارة.

___ ١١ يغالبني النعاس عندما أكون في قاعة سينما مظلمة، أو مسرح مظلم، أو في أثناء إحدى المحاضرات ما لم أكن مهتمًا بما يحدث.

___ ١٢ أستيقظ في منتصف الليل أو في الصباح الباكر ولا يمكنني العودة إلى النوم مجددًا.

___ ١٣ لا أقضي الوقت الكافي لتناول الطعام أو لممارسة التمارين بشكل منتظم.

قم بجمع إجابات كل الأسئلة، باستثناء الأسئلة الرابع والخامس والتاسع، ثم قم بجمع إجابات الأسئلة الرابع والخامس والتاسع واطرحها من مجموع بقية الأسئلة؛ فالنتيجة التي تشير إلى أقصى درجة "الانفتاح" هي ٢٧. والتي تشير إلى أقصى درجة "انطواء" هي ١. والنتيجة المعتدلة بين الأمرين هي ١٤. وبشكل خاص لو حققت نتيجة ١٠ أو أقل، فيجب عليك التفكير فيما قلته عن مشكلة الانطواء الشديد. ولو كانت نتيجتك أكثر من ٢٠، فيجب عليك أن تأخذ على محمل الجد ما كتبته في الجزء التالي، عن الانفتاح الزائد على العالم.

وربما يكون من الجيد بالنسبة إليك أن تفكر في سلوكك من وجهة نظر جسمك الشبيه بالطفل الرضيع. فلو كان يريد أن يجرب شيئًا جديدًا، ولكنه يشعر بالخوف، فقدم إليه يد العون، ولا تعزز هذا الخوف، وإلا فستخبره بأنه في واقع الأمر مخطئ في كل ما يطلبه، وأنه ليس من المحتمل أن ينجو في هذا العالم، وهذه رسالة مثبطة قد تمنحها أحد الأطفال. وعليك أن تفكر طويلًا ومليًّا فيمن علمك هذا الشعور في طفولتك، ولماذا، بدلًا من أن يكون قد ساعدك على الانطلاق في الحياة، وتعلُّم القيام بالأمور على طريقتك الخاصة.

وبما أنك تعيد تربية جسمك من جديد، فإن أول شيء يجب عليك أن تدركه هو أنه كلما حاول الجسم تجنب المثيرات، أصبحت المثيرات الباقية أكثر إثارة. وذات مرة أخبر أحد معلمي التأمل بقصة أحد الأشخاص لم يرد أن تكون له أية علاقة بضغوطات الحياة؛ لذا لجأ إلى العيش في أحد الكهوف بهدف التأمل طول النهار والليل لما تبقى من عمره، ولكنه سرعان ما ترك هذا الكهف، مصابًا بحالة

من الانزعـاج الشديد بسبب صوت تساقط قطرات المـاء داخل الكهف. والعبرة مـن هذه القصـة هي، على الأقـل إلى حد ما، سيكـون الضغط موجـودًا بصورة دائمـة؛ لأننا نصطحـب حساسيتنا معنا، وما نحتاج إليه هـو إيجاد طرق جديدة للتعايش مع مسببات الضغط.

وثانيًا، في أغلب الأحيان تكون الحال هي أنه كلما تحرك جسمك — أن تنظر مـن النافـذة، أو تذهب إلـى صالة البولينـج، أو القيام برحـلات، أو التحدث في الأماكـن العامة — تصبح الأمور أقل صعوبة، وأقـل تسببًا في حدوث إثارة؛ وهذا مـا يسمى بالتعود. ولو كانت هذه مهارة، فستكون ماهرًا فيها؛ فعلى سبيل المثال، السفـر وحيـدًا إلى بلـد غريب قد يبدو أمـرًا بالغ الصعوبة بالنسبـة إلى شخص ذي حساسيـة شديدة، وربما دائمًا ستختار أن تتجنب بعض الأمور المتعلقة بهذا، ولكن كلما قمت بهذا الأمر كثيرًا، تصبح الأمور أكثر سهولة، وستتعرف أكثر على الأمور التي تحبها، والتي لا تحبها.

إن السبيل إلـى تحمل العيش في العالم الخارجي والاستمتاع بكونك منخرطًا فيه تكون من خلال خروجك إلى هذا العالم، وأن تكون جزءًا منه.

وعلـى الرغم من ذلك، فأنا لا أقول هـذا القول عبثًا؛ حيث إنني كنت شخصًا يتجنـب الانخـراط في العالم حتى وصلـت إلى منتصف العمـر، إلى الوقت الذي أجبرتُ فيه على التغيير بطريقة أو بأخرى؛ بسبب أحداث داخلية قوية. ومنذ ذلك الوقت وأنا مضطرة إلى أن أواجه بعض المخاوف، والإثارة الزائدة، وعدم الراحة تقريبًـا بشكل يومي. وهذا أمر شاق، وليس أمرًا ممتعًا، ولكن يمكن القيام به. ويا لـه مـن شعور رائع أن تتفاعل مـع ما يحيط بك، محققًا النجـاح، وتخبر الجميع: "انظروا إليَّ! أنا أستطيع النجاح *أيضًا*!".

الانفتاح الزائد على العالم

لـو كان سبب الانطواء الزائد عن العالم هو اعتقـادك أن جسمك الشبيه بالطفل الرضيع معيب، فإن سبب الانفتاح الزائد سلبي بالدرجة نفسها. وهذا يوضح أنك تحـب جسمك الشبيه بالطفل قليلًا؛ لدرجة أنك على استعداد لأن تهمله، أو تضر به. فمن أين تعلمت وجهة النظر *هذه*؟

ليس من الضروري أن نكون قد تعلمنا كل شيء من الآباء، فثقافتنا تروج لفكرة المنافسة للسعي وراء تحقيق التميز، وهذا الأمر من شأنه أن يجعل أي شخص لا يسعى إلى الوصول إلى القمة يشعر بأنه لا قيمة له، وأنه متفرج غير منتج. وهذا لا ينطبق فقط على الحياة العملية، ولكنه ينطبق على أوقات الفراغ أيضًا؛ فهل لياقتك البدنية جيدة، هل تعمل على تنمية موهبتك، هل أنت طباخ أو بستاني ماهر؟ وكذلك ينطبق على الحياة العائلية؛ هل حياتك الزوجية تسير على ما يرام، وعلاقتك الحميمة مثالية، وهل قمت بكل ما بوسعك القيام به؛ لتربي أطفالك بطريقة ممتازة؟

فجسمك الشبيه بالطفل الرضيع يتمرد بعد كل هذا القدر من الضغط، معطيًا إشارة بما به من قلق واضطراب. وفي المقابل، نجد بعض الطرق لنقوي أنفسنا بها حتى نحتمل الأمر، أو لمعالجته؛ حتى يسكت صوتها؛ لذا تبدأ العوارض المتعلقة بالضغط في الظهور، مثل مشكلات الهضم، والتوتر العضلي، والإرهاق المستمر، والأرق، والصداع النصفي؛ أو يجعلنا ضعف جهاز المناعة عرضة للإصابة بالإنفلونزا ونزلات البرد.

والتوقف عن هذا الأذى يتطلب أولًا الاعتراف بالأمر. وما يساعدك أيضًا هو معرفة أي جزء داخلك هو الذي يتسبب في إلحاق الأذى والضرر بك. فهل هو الجزء الذي يدفعك إلى قبول مفهوم المجتمع عن الكمال؟ هل هو الجزء الذي يحتاج إلى التفوق على أخ أو أخت لك؟ هل هو الجزء الذي يريد أن يثبت أنك لست مريضًا أو "مفرط الحساسية؟" هل هو الجزء الذي يريد أن يحظى بحب والديك أو أن يلاحظا وجودك ولو مرة واحدة؟ هل هو الجزء الذي يريد أن يثبت أنك شخص موهوب كما يعتقد الآخرون؟ أو أن العالم لن يستمر دون وجودك؟ أو أنك تستطيع السيطرة على كل الأمور، أو أنك شخص مثالي وخالد الذكر؟ ففي غالب الأمر توجد بعض مشاعر الغرور في مكان ما، حتى لو كان هذا الغرور بسبب شعور الآخرين بك.

وهناك سبب آخر يجعل الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يضعون أجسامهم تحت ضغط شديد، وهو حدسهم القوي، الذي يمنح بعضهم تدفقًا مستمرًا في الأفكار الإبداعية، وهم يريدون التعبير عن كل هذه الأفكار.

ألا تعلـم أنه لا يمكنك فعل هذا؟ سيكون عليك التفضيل بين الأفكار والاختيار فيمـا بينهـا، والقيـام بأي أمـر آخر يعد مـن باب الغـرور ويلحق ضـررًا جسيمًا بجسمك.

ولقد راودنـي حلم عن هذا الأمر من قبل، حيث حلمت بمخلوقات بلا رءوس، متوهجـة، لا يمكن إيقافها، تحاول النيل مني – ذكرتني في الصباح بأحد أفلام ديزني للرسوم المتحركة واسمه *The sorcerer's Apprentice*. حيث كان ميكي ماوس يجسد دور مساعـد أحد السحرة، ويستخدم بعض الحيل لجعل المكنسة تتحـرك، وتقوم بالأعمال المنزلية التـي يريدها منه سيده: أن يملأ حوض الماء. فهذا ليس مجـرد شعور بالكسل، ولكن ميكي كان متكبرًا لدرجة تمنعه من القيام بمثـل هذه الأعمال الوضيعة، وكان يعمـل ببطء في حدود قدراته الجسدية. ولكن ميكـي بدأ شيئًا لا يستطيع إيقافه، فعندما بدأ الماء في إغراق الغرفة، والمكنسة لا تتوقف، قام ميكي بكسرها، وبعد ذلك بقليل ظهرت مئات المكانس دون رءوس وكانت تحمل الماء، وقد أغرقت ميكي في بحر أفكاره النيرة.

هـذا هو العقاب الذي يمكنك أن تتوقع أن يحل بجسمك عندما تعامله بوصفه مجرد مكنسة بلا روح طوع أفكارك النيرة المتعددة.

فاختيار ميكي أن يصبح المساعد كان اختيارًا جيدًا؛ حيث هو في العادة مثال للشخـص العادي فـي ثقافتنا؛ متفائل ومفعم بالحيوية، فهـذه الحيوية لها جانب مشرق؛ فهي تعمل على تعزيز فكرة أننا كأفراد وجماعات يمكننا القيام بأي شيء لـو عملنا بجد، وكنا أذكياء بالقدر الكافي؛ فـكل شخص يمكنه أن يصبح رئيسًا، أو أن يصبـح شخصًا غنيًّا أو مشهورًا، ولكن "الجزء القاتم"، أو الجانب الخطير من هذه الصفة (ولكل صفة جانب قاتم)، هو أن هذه الصفة تجعل الحياة مجرد منافسة غير إنسانية.

عملية خلق التوازن

إن مقـدار انفتاحك علـى العالم أو مقـدار تجنبك له يختلف مـن شخص لآخر، وسيتغيـر هـذا مع مرور الوقت. وأنـا أيضًا أدركت أنه بالنسبـة إلى أغلب الناس، ونظـرًا إلـى ضيـق الوقـت وقلة المـال يصبح مـن الصعـب خلق عمليـة توازن.

ونحن مرغمون على اتخاذ القرارات وترتيب الأولويات، ولكن لأنهم شديدو الوعي، فإن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة دائمًا ما يفضلون الآخرين على أنفسهم، أو علـى الأقـل لا يمنحون أنفسهم وقتًا أكبر للراحـة أو لتعلم مهارات جديدة أكثر مما يفعل الأشخاص الآخرون، ولكن في حقيقة الأمر، فإنهم يحتاجون إلى المزيد من الوقت.

ولـو كنت شديد الانطوائيـة، فمن الواضح أن العالم يحتـاج بشدة إليك وإلى سمـة الحساسية الخاصة بك. ولو كنـت شديد الانفتاح على العالم، فمن الواضح أيضًا أنك ستقوم بالمهمات بصورة أفضل في حالة حصولك على قدر من الراحة والاسترخاء.

وإليـك نصيحـة واعيـة مـن أحـد الأشخاص ذوي الحساسيـة المفرطـة الذين قابلتهم:

> يجـب عليك تعلـم كل شيء عن سمـة الحساسية الخاصـة بك؛ فمن الممكـن أن تصبـح عقبة أو عـذرًا إذا سمحت لها أنت بذلـك. وبالنسبة إلـيَّ، حيـن كنت أشعر بالعزلة، كنـت أفضل البقاء فـي المنزل لما تبقى من حياتـي، ولكن هذا أمر هدَّام ومدمر للذات؛ لـذا كنت أخرج للتفاعل مع العالم مـن حولي، ثم أعود وأنا لديَّ قدرة على الاندماج فيه، والتأقلم معـه؛ فالأشخاص المبدعون يحتاجون إلى أن يقضـوا وقتًا في عزلة عن الآخرين، ولكن ليس وقتًا طويلًا، فعندما تنعزل، تفقد إحساسك بالواقع، وقابليتك للتكيف.
>
> والتقـدم في العمر يمكنه أيضًا أن يعزلك عـن الواقع، ويجعلك تفقد مرونتـك، فأنت تحتاج إلـى الانفتاح على العالم كلمـا تقدمت في العمر، وأيضًـا كلما تقدمـت في العمر، زاد قـدر مرونتك. فصفاتـك الأساسية تصبـح أكثر قوة، خاصة عندما تعمل على تطوير كل جوانب ذاتك، وليس فقط سمة الحساسية الخاصة بك.
>
> كن في تناغم مع جسمك، فسمة الحساسية تجاه جسمك تعد هبة عظيمة يمكنك استخدامها. ويمكنها أن ترشدك، وتقبلك لها سيساعدك

على أن تكون أفضل. وبالطبع يريد الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة أن *يغلقوا* الأبواب أمام العالم وأجسامهم، وأن يصبحوا خائفين. فلا تفعل ذلك، فالتعبير عن النفس هو أفضل طريق.

الراحة

يحتاج الأطفال الرضع إلى قدر كبير من الراحة، أليس كذلك؟ وكذلك هي الحال بالنسبة إلى أجسام الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ فنحن نحتاج إلى كل أنواع الراحة.

أولًا، نحن نحتاج إلى النوم، فلو كنت تعاني اضطرابات في النوم، فاجعل ذلك أهم أولوياتك. وقد أظهرت دراسة عن فقدان النوم المزمن أنه عندما تتاح للأفراد فرصة الحصول على ما يحتاجون إليه من النوم، يمكن أن يستغرق الأمر أسبوعين حتى يصلوا إلى المرحلة التي لا يظهرون فيها أيًا من علامات الحرمان من النوم (مثل الاستغراق في النوم بسرعة غير طبيعية، أو في أية غرفة مظلمة). ولو كنت تظهر علامات "نقص النوم"، فأنت تحتاج إلى قضاء عطلة دورية لا تفعل شيئًا فيها سوى النوم قدر ما تريد، وستندهش بمدى القدر الذي تحتاج إليه.

فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة يؤدون بطريقة أسوأ من غيرهم عندما يكلفون بالنوبات الليلة أو النوبات المتغيرة، ويتعافون ببطء من إرهاق السفر. آسفة لذكر هذا، ولكنه أمر طبيعي لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ فالأفضل ألا تخطط للذهاب، أو على الأقل ألا تخطط للاستمتاع برحلات قصيرة إلى مناطق زمنية مختلفة.

ولو كان الإرهاق هو المشكلة، فيمكنك إيجاد العديد من النصائح عن هذا الأمر في مصادر أخرى، حتى إنه يوجد بعض المراكز لعلاجه، ولكن إليك بعض الإرشادات التي قد تناسب الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة بشكل خاص. أولًا، عليك احترام طبيعتك والخلود إلى النوم عندما تشعر بالنعاس، ويجب على الشخص النهاري أن يخلد إلى النوم مبكرًا في المساء، وبالنسبة إلى الشخص

الليلي، الذي لديه مشكلات أكثر صعوبة، فذلك يعني أن عليه النوم في أوقات متأخرة قدر الإمكان.

ويقترح الباحثون في مجال النوم أن يربط الأفراد السرير فقط بعملية النوم، وأن يغادروا الفراش عندما لا يستطيعون النوم، ولكنني أرى أنه من الجدير بالأشخاص ذوي الحساسية المفرطة أن يعدوا أنفسهم للبقاء في الفراش لمدة تسع ساعات وأعينهم مغلقة دون القلق بشأن كونهم مستغرقين في النوم. وبما أن ٨٠٪ من المثيرات تأتي من خلال العين، فمجرد الاستراحة وعيناك مغلقتان سيمنحك قدرًا من الراحة.

وعلى الرغم من ذلك، فإن مشكلة البقاء في الفراش في حالة اليقظة هي أن بعض الناس يشعرون بالقلق، أو يثيرون أنفسهم عن طريق التفكير والتخيل. ولو حدث هذا، فمن الأفضل لك أن تقرأ، أو تنهض من الفراش وتفكر فيما يجول في خاطرك، وكتابة أفكارك أو حلولك له، ثم العودة إلى الفراش؛ فمشكلات النوم تعد ضمن أشياء عديدة نتميز بها، ويجب أن نجد لها حلولًا عملية.

وعلى الرغم من ذلك، فنحن نحتاج إلى أنواع أخرى من الراحة أيضًا؛ فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة غالبًا ما يكونون شديدي الوعي، ويسعون إلى تحقيق الكمال، فلا يمكننا "التسلية" إلا إذا أكملنا العمل الخاص بنا بكل تفاصيله، وهذه التفاصيل تشبه إبرًا صغيرة من الإثارة توخزنا، ولكن هذا يجعل من الصعب علينا الاسترخاء والحصول على قدر من المتعة، فجسمك الشبيه بالطفل الرضيع يريد أن يمرح ويتسلى، والتسلية تساعد على إفراز مادة الإندورفين وكل التغيرات الجيدة الأخرى التي تساعد على التخلص من التوتر. فلو كنت تشعر بالاكتئاب، أو شديد الانفعال بطريقة أو بأخرى، أو لا تستطيع النوم، أو تظهر بعض العلامات الأخرى لعدم التوازن، فيجب عليك تخصيص وقت أكبر للتسلية.

ولكن ما المرح؟ احرص على ألا تدع الأشخاص الذين هم ليسوا ذوي حساسية شديدة من المحيطين بك يحددون لك ماهيته، فبالنسبة إلى العديد من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، يعد المرح قراءة بعض الكتب الجيدة، أو القيام ببعض أعمال البستنة فترة قصيرة على وتيرتهم الخاصة، أو تناول

وجبة في المنزل في جو من الهدوء؛ تطهو وتأكل بتأنٍّ. وبالتحديد، لا يعد القيام بالعديد من الأعمال والانتهاء منها قبل حلول الظهيرة من قبيل المرح، أو قد يكون مناسبًا في الصباح، وغير مناسب في وقت الظهيرة؛ لذا يجب عليك دائمًا وضع خطة للانسحاب. ولو كنت برفقة شخص ما، فيجب عليك أن تخبره بذلك مسبقًا؛ حتى لا يشعر بأية إهانة عندما تغادر.

وأخيرًا، عند التخطيط لعطلة ما، فكر في التكلفة الخاصة بتذاكر الطيران، أو الدفعات المالية التي ربما تكون قد دفعتها في حالة أن قررت أن تعود إلى المنزل مبكرًا، أو أن تغير برنامج رحلتك، وتبقى في مكان واحد، ثم هيئ نفسك ذهنيًا بشكل مسبق لدفع تلك التكلفة.

وبالإضافة إلى الحصول على قدر من النوم والاستجمام، فإن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يحتاجون إلى الكثير من "فترات الاستراحة" بهدف الاسترخاء والتفكير على مدار اليوم. وأحيانًا يقوم هؤلاء الأشخاص بمثل هذه الأمور في الوقت الذي يقومون فيه بمهماتهم اليومية، مثل القيادة، أو غسيل الأطباق، أو القيام ببعض أعمال البستنة، ولكن لو حصلت على طريقة لاستبعاد بعض هذه المهمات، فأنت ما زلت تحتاج إلى فترات استراحة؛ فاحصل عليها.

وهناك شكل آخر من أشكال الحصول على الراحة، وربما يكون هو الأكثر أهمية، وهو "السمو"؛ أن تسمو فوق كل شيء، وعادة ما يكون هذا من خلال التأمل، أو التفكر، أو العبادة، فعلى الأقل يجب أن يكون أحد هذه الأوقات بهدف الابتعاد بك عن حالة التفكير التقليدي، وتوجيهك إلى حالة من الوعي الكامل، والحضور الكامل، والاندماج مع الذات، والشعور بالقرب من الله. حتى إن لم تنجح حالة التسامي في تحقيق هذه الأمور، فعندما تعود منها ستمتلك منظورًا أشمل وأفضل عن الحياة.

فبالطبع، النوم يأخذك بعيدًا عن دائرة تفكيرك المحدودة، ولكن العقل يكون في حالة مختلفة في أثناء النوم. ففي حقيقة الأمر، إنه يكون في حالة مختلفة في كل نشاط – عند النوم، واللعب، والتأمل، والعبادة، واليوجا – لذا يعد المزج بينها أمرًا جيدًا، ولكن القيام ببعض التأمل الذي يهدف إلى الوصول إلى صفاء الروح، ويستبعد أي نشاط بدني، أو أي نوع من أنواع التركيز، أو بذل أي جهد،

فبــلا شك تعد هذه الحالة هي التي تمنحك أفضل أنواع الراحة، بينما يظل العقل فــي حالة من اليقظة. وقد توصلت العديد من الأبحــاث التي أجريت عن "التأمل السامي"، التي تخلق هذه الحالة، إلى أن ممارسي التأمل يظهرون مستوى أقل من الإثارة طويلة المدى، التي تم ذكرها في الفصل السابق؛ (حيث ينخفض مستوى الكورتيــزول في دم ممارســي التأمل)، كأن التأمل يمنحهــم بعض المشاعر التي يبحثون عنها من الشعور بالأمان والسلام الداخلي.

وبالطبع، أنت تحتاج إلى الانتباه لما تتناوله من طعام، وممارسة قدر كافٍ من التمرينات الرياضية، ولكن هذه مسألة تختلف تمامًا من كل شخص لآخر، وهنــاك كثيــر من الكتب الأخرى التي تقــدم إليك نصائح عن هذه الأمور؛ لذا يجب عليك أن تكــون علــى دراية بالأطعمة التي تهدئ الجسم أو تخفــف عنه، وتساعدك على النــوم. وعليك تناول قــدر كافٍ من الفيتامينات والمعــادن - على سبيل المثال، الماغنسيوم - التي تؤثر في التوتر والإثارة.

ولو كنت معتادًا تناول الكافيين، فإنه لا يفعل شيئًا معينًا من شأنه التسبب في إثارتــك إلا إذا تناولت مزيدًا منه. وعلى الرغم من ذلك، فإنه عقار له تأثير قوي فــي الأشخاصــ ذوي الحساسية المفرطــة، وعليك أن تكون حــذرًا في تناوله من وقت لآخر، معتقــدًا أنه سيحسن من أدائك كما يفعل للأشخاص المحيطين بك، فعلــى سبيل المثال، لو كنت مــن الأشخاص الذين يستيقظون مبكــرًا، ولا تتناول الكافييــن في العادة، ثم تناولته في صباح يــوم ما قبل اختبار مهم، أو مقابلة ما، فمــن المحتمل أن يتسبــب هذا الأمر في أن تؤدي بطريقة سيئة عن طريق إثارتك بشكل زائد.

إستراتيجيات لمواجهة حالة الإثارة المفرطة

إن المربــي الجيد يضع الكثير من الإستراتيجيــات ليهدئ من روع طفله أو طفلته الرضيعــة؛ وبعضها له أبعاد نفسية، وبعضها لــه أبعاد جسدية. وكل منها يؤثر في الآخر، وعليك استخدام حدسك في عملية الاختيار. وكل نهج يتطلب المبادرة إلى العمل، والنهوض، والتوجه نحو الطفل الرضيع، والقيام بأمر ما.

على سبيل المثال، ذهبت إلى محطة بنسلفانيا للسكك الحديدية في نيويورك، وأنـت تشعـر بالاضطراب، ثم تبـدأ الشعور بالخوف، فيجب عليـك القيام بشيء مـا، سواء كان على الصعيد الجسدي أم النفسي؛ حتى لا يتعرض جسمك الشبيه بالطفل الرضيع للانزعاج، فهذا ليس مكانًا يعج بالضوضاء مليئًا بالغرباء الذين يمثلـون مصدر خطر. إنها صورة مكبرة للعديـد من محطات السكة الحديد التي ترددت عليها، تعج بالأشخاصـ الطبيعيين الذين يحاولون الوصول إلى وجهاتهم التي يريدونها، والكثير منهم يمكنه تقديم المساعدة لو طلبت منهم ذلك.

وإليـك بعضـ الطـرق النفسيــة الأخرى التــي ستساعـدك على حـل مشكلة فرط الإثارة:

- إعادة النظر في الموقف.
- كـرر عبـارة ما، أو دعــاء، أو أي شــيء مشابه، والتي من خــلال تكرارك لهـا بشكل يومي أصبحت تربط بينها وبيــن الوصول إلى حالة من الهدوء الداخلي.
- راقب حالة فرط الإثارة الخاصة بك.
- تقبل الموقف.
- تقبل حالة فرط الإثارة الخاصة بك.

عند *إعادة النظر* في الموقف، راقب الأشياء المعتادة والمألوفة، أي المواقف المشابهــة التي تعاملـت معها بنجاح. وعند *تكرار دعاء أو عبارة ما*، لو كان عقلك سيهــرع إلى التفكير في الأمر الذي يتسبب فــي إثارته بشكل زائد، فمن المهم ألا تشعــر بخيبة الأمل وتتوقف، حيـث تكون أكثر هدوءًا مما كنـت ستصبح عليه في حالة عدم القيام بهذا الأمر.

وعنــد *مراقبة* حالــة فرط الإثارة، تخيــل أنك تقف جانبًا، تراقــب نفسك، أو ربمـا تتحـدث عن نفسك مع شخصيــة خيالية تبعث في نفســك الارتياح، وتقول: "إنهـا آن مرة أخرى، تبـدو شديدة الاضطراب، حتى إنها على وشك الانهيار، وأنــا حقًــا متعاطف معها. وبالطبع، عندما تكون في هــذه الحالة، لا تستطيع رؤية مــا هو أبعد من هــذه اللحظة الحالية. وفي الغد، وبعــد أن تحصل على قسط من الراحــة، ستشعــر بالحماس مرة أخرى حيــال ما قامت به. كل ما فــي الأمر أنها

يجب أن تحصل على قسط من الراحة الآن بغض النظر عما يجب عليها القيام به. وستمضي الأمور بسهولة عندما تحصل على قسط من الراحة".

أعلم أن خطوة *تقبل الموقف* تبدو شيئًا يصعب فعله، ولكنها خطوة مهمة؛ فالعقل المتفتح والمتقبل للموقف، الذي يسع العالم بأسره، هو نقيض العقل ضيق الأفق ودائم الشعور بالإثارة. وإن لم تستطع تقبل الموقف، فمن المهم جدًا والضروري أن *تتقبل نفسك، وهي على هذه الحالة*، إن لم تكن قادرًا على تقبل الموقف.

وأخيرًا، لا تنسَ أثر الموسيقى في تغيير حالتك المزاجية، (لماذا تمتلك الجيوش فرقًا موسيقية وعازفين من وجهة نظرك؟)، ولكن يجب عليك أن تعلم أن أغلب الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة تؤثر فيهم الموسيقى بشكل كبير، لذا من الضروري أن يكون اختيارك مناسبًا. فعندما تكون في حالة إثارة، فأنت لا تريد أن تزيد من تلك الحالة عن طريق سماع موسيقى مؤثرة، أو موسيقى مرتبطة بذكريات مهمة (وهو نوع الموسيقى الذي لا يمل من سماعه الأشخاص الذين ليسوا في حالة إثارة). وتعد المقطوعات الموسيقية المثيرة للشجن المعزوفة على الكمان أمرًا مستبعدًا في مثل هذه الأوقات. ففي بعض الأحيان تكون محتاجًا إلى التشتيت؛ وفي أحيان أخرى تكون محتاجًا إلى التركيز الشديد.

ولكن بما أننا نتعامل مع الجسم، فستكون فكرة جيدة أيضًا إذا اخترنا نهجًا جسديًا.

وها هي قائمة ببعض الإستراتيجيات الجسدية البحتة:

- اخرج من الموقف!
- أغلق عينيك لحجب جزء من المثيرات.
- احصل على فترات راحة متكررة.
- اخرج من المنزل.
- استخدم الماء للتخلص من التوتر.
- تجول سيرًا على الأقدام.
- قم بتهدئة أنفاسك.
- قم بتعديل وضعية جسمك لتحصل على قدر من الاسترخاء والثقة.

- تحرك!
- تبسم بلطف.

مما يدعو للدهشة أننا ننسى أن نتخذ خطوات فقط لنخرج من موقف ما، أو نأخذ فترة راحة، أو نتعامل مع الموقف – سواء كان مهمة، أم نقاشًا أو مناظرة – من خلال الخروج إلى الهواء الطلق، فهناك العديد من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يجدون أن الطبيعة تبعث في نفوسهم الهدوء بشكل كبير.

وللماء فوائد عديدة، فعندما تشعر بالإثارة، استمر في شرب الماء؛ كوب كبير من الماء كل ساعة. وحاول السير بجوار مسطح مائي، والنظر إليه، وسماع أصوات جريان المياه. وحاول النزول إليها إن استطعت، بهدف الاغتسال أو السباحة؛ ولهذا السبب يفضل كثير من الأشخاص أحواض الاستحمام والينابيع الساخنة.

ويعد السير أيضًا أحد الأمور الأساسية التي تبعث على الراحة؛ فإيقاع السير المألوف يعمل على تهدئتك، وكذلك إيقاع التنفس البطيء، خاصة من منطقة المعدة، فأطلق زفيرًا ببطء مع بذل مجهود قليل، كأنك تطفئ شمعة، وبشكل تلقائي سوف تستنشق الهواء من معدتك، أو انتبه لعملية التنفس لديك، فهذا الحليف القديم سيساعدك على الهدوء.

والعقل يحاكي الجسم في أغلب الأوقات؛ فعلى سبيل المثال، قد تلاحظ أنك تمشي وأنت تميل إلى الأمام، كأنك تهرع صوب المستقبل، فحاول أن توازن نفسك على مركز الجسم بدلًا من هذا، وإلا فسينحني منكباك، ويُطأطأ رأسك، كأنك تحمل عبئًا؛ فاستقم، وأسقط عنك هذا العبء.

ربما يكون دفن رأسك بين كتفيك هو الوضع المفضل بالنسبة إليك في حالة النوم واليقظة على حد سواء، وهي محاولة لا واعية منك لحماية نفسك من دفقات من المثيرات وموجات فرط الإثارة، وبدلًا من ذلك، مدد جسمك. وعندما تكون واقفًا، ارفع رأسك، وأرجع كتفيك إلى الوراء، واجعل الجزء العلوي من جسمك مرتكزًا على جذعك وقدميك حتى يحدث توازن في جسمك دون عناء.

واشعر بالأرض الصلبة تحت قدميك، وحاول أن تثني ركبتيك قليلًا، وتنفس من منطقة المعدة، واستشعر بقوة مركز جسمك.

حاول تقليد حركات جسم شخص هادئ، يمتلك زمام أمره، ووضعيته. أرجع ظهرك إلى الوراء، ثم استرخِ؛ أو انهض وافعل ما يروقك. قم بتفعيل "نظام الإدراك". أو تحرك مثل شخص غاضب، أو شخص يشعر بالازدراء تجاه الآخرين، لوح بيديك، وقطب حاجبيك، واحزم أشياءك، واستعد للخروج، وعلى الفور سيحاكي عقلك جسمك.

فمن المهم للغاية أن تتمالك نفسك، وتتحرك بالطريقة التي تريد أن تشعر بها؛ فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة الذين يشعرون بإثارة زائدة يميلون إلى استبدال حالة "الجمود" باستجابة "الكر أو الفر"، فالوضع المسترخي للجسم وحرية الحركة يمكنها تغيير حالة التوتر المقيدة، أو يمكنك أن تتوقف عن الحركة إن كنت تشعر بالهياج أو القلق.

الابتسامة؟ من الممكن أن تكون الابتسامة لنفسك. أما سبب ابتسامك فلا يهم.

ملاذك الآمن في الحياة

وهناك طريقة أخرى لتفهم كل هذه النصائح، وهي أن تتذكر بداية هذا الفصل، عن طريق تفهم أن أول احتياجات جسمك الشبيه بالطفل الرضيع وأهمها هو الاحتواء والحماية من الإثارة الزائدة. وبناءً على هذا الأساس القوي، يمكنك الخروج والاستكشاف، شاعرًا بالأمان في هذا الملاذ الآمن المتمثل في حضن المربي الخاص بك.

ولو تفكرت في الأمر، فستجد أن الحياة مليئة بمثل هذا النوع من الملاذات، بعضها أشياء ملموسة، كمنزلك، أو سيارتك، أو مكتبك، أو حي سكنك، أو كوخ أو منزل صغير، أو وادٍ معين، أو قمة رابية، أو غابة، أو شاطئ، أو ملابس معينة، أو مكان عام محبوب كدار العبادة أو المكتبة.

ومن بين أهم هذه الملاذات وجود الأشخاص الأعزاء في حياتك: شريك الحياة، أو الوالدين، أو طفلك، أو أخيك، أو أختك، أو الأجداد، أو صديق مقرب،

أو مرشد روحاني، أو معالج، ثم هناك بعض الملاذات غير الملموسة بشكل كبير، مثل عملك، أو ذكرياتك عن أوقات جميلة، أو بعض الأشخاص الذين لا نستطيع أن نعيش معهم مجددًا، ولكنهم أحياء في ذاكرتنا ومعتقداتنا الراسخة وفلسفتنا عن الحياة وعالمنا الداخلي المليء بالصلاة والتأمل.

الملاذات الملموسة قد تبدو هي الأهم والأكثر قيمة، خاصة لجسمك الشبيه بالطفل الرضيع. وعلى الرغم من ذلك، فإن الملاذات غير الملموسة، هي الأكثر أهمية، فهناك العديد من الأشخاص الذين يحافظون على توازنهم العقلي عن طريق اللجوء إلى هذه الملاذات عندما يكونون تحت وطأة ضغط هائل أو مواجهة خطر ما. ومهما حدث، لا يستطيع أي شخص، أو أي حدث أن ينتزع منهم حبهم أنفسهم، وإيمانهم، وتفكيرهم الإبداعي، والممارسات العقلية، أو الطقوس الروحانية. وجزء من اكتساب النضج والحكمة في الحياة يكون من خلال نقل المزيد والمزيد من شعورك بالأمان من الملاذ الملموس إلى الملاذ غير الملموس.

وربما يكون أبلغ صور النضج هي قدرتنا على رؤية العالم بأسره كملاذ لنا، وجسدنا نموذج مصغر من هذا العالم، ولا حدود له؛ وهذا في حد ذاته نوع من التبصر، ولكن كثيرًا منا سيحتاجون إلى ملاذات ملموسة فترة من الوقت، حتى لو كنا قد بدأنا نتعلم أن نحقق أقصى استفادة من الملاذات غير الملموسة عند الضرورة. في واقع الأمر، ما دمنا نمتلك تلك الأجساد، سواء شعرنا بالتبصر أم لا، فنحن نحتاج إلى ملاذ حسي، أو على الأقل إحساس بالرتابة.

وبوجه خاص، في حالة خسارتك أحد الملاذات (أو ما هو أسوأ، العديد منها)، تقبل أنك ستشعر بالضعف والاضطراب بشكل كبير حتى تتكيف مع الأمر.

الحدود

من الواضح أن فكرة الحدود شديدة الصلة بفكرة الملاذات. ويجب أن تكون الحدود مرنة، فتسمح بدخول ما تريد، وتبعد عنك ما لا تريد. إنك تريد أن تتجنب فكرة البعد عن الجميع طوال الوقت بشكل عشوائي، كما تريد أن تسيطر

علـى الرغبة الشديدة فـي الاندماج مع الآخرين، فهذا سيكـون أمرًا جيدًا، ولكن هذا الأمر لن ينجح طويلًا، حيث ستفقد كل استقلاليتك.

فالعديـد من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يخبرونني بأن أكبر مشكلة تواجههـم هـي فكرة الحـدود الواهية، مثـل التدخل فـي مواقف مـا لا تخصهم أو تعنيهـم، أو السمـاح للكثير من الأشخاص بالتسبب في ألـم وأذى لهم، أو قول أكثـر مما يريدون، أو التورط في مشكلات الآخريـن، أو الدخول في علاقة وثيقة بسرعة، أو مع الأشخاص الخطأ.

وهنـاك قاعـدة أساسية هنا، وهي: *رسم الحدود يحتـاج إلى ممارسة!* فليكن هدفـك هو إنشاء حدود جيدة؛ فهذا هو حقك، ومسئوليتك، وأعظم مصدر لديك لنيـل الاحترام، ولكـن لا تحزن كثيرًا عندما تتعثر؛ لاحـظ فقط كم صرت أفضل في رسم هذه الحدود.

وبالإضافـة إلـى كل هذه الأسبـاب التي تدعو إلى رسم حـدود جيدة، يمكنك استخدامها لإبقاء المثيرات بعيدًا عنك عندما تفوق الأمور احتمالك. وقد التقيت بعـدد قليل من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة (من بينهم شخص تربى في أحد مشروعـات الإسكان الحضرية المكتظة بالسـكان) ويستطيع، بإرادته ومتى يشـاء، أن يسيطر على كل المثيـرات المحيطة به؛ وهي مهارة مفيدة بشكل كبير، ولكـن "الإرادة" مهمـة، فأنا هنا لا أشيـر إلى النأي بالنفسـ الطوعي أو "فقدان الوعـي بالبيئة المحيطة"، بـل أنا أتحدث هنا عن اختيارك أن تحجب أية أصوات محيطة بك، أو على الأقل التقليل من تأثيرها فيك.

هـل تريد ممارسة ذلك؟ اجلسـ بجوار المذياع، وتخيل وجـود بعض الحدود حولك تمنع عنك كل ما لا تريد، من الممكن أن تكون في صورة ضوء، أو طاقة، أو شخص محل ثقتك وجاهز لحمايتك. وبعد ذلك قم بتشغيل المذياع، ولكن لا تلق بـالًا لما يقال؛ فأنت ستسمـع الكلمات، ولكنك ترفض التمعن فيها. وبعد فترة ما، قـم بإغلاق المذياع وفكر فيما تعلمته، هل يمكنك أن تعطي نفسك الإذن بمنع ما يتـم بثه من التسلل إلى داخلك؟ هل تشعر بتلك الحدود؟ لو كانت الإجابة لا، فقم بممارسة الأمر مرة أخرى في يوم آخر، وسيتحسن الوضع.

رسالة الجسم الشبيه بالطفل الرضيع

١. رجاءً لا تحمِّلني أكثر مما أطيق؛ فأنا أشعر بالضعف عندما تفعل هذا، وأشعر بالألم الشديد. فمن فضلك، من فضلك، قم بحمايتي.

٢. لقد وُلدت هكذا ولا يمكنني أن أتغير. أعلم أنك تفكر في بعض الأحيان في أن هناك أمرًا بغيضًا قد تسبب في هذا، أو على الأقل تسبب في "سوء" الحالة، ولكن هذا من شأنه أن يجعلك تتعاطف معي بصورة أكبر؛ لأنه في كلتا الحالتين لا يمكنني القيام بأي شيء حيال هذا. وفي كلتا الحالتين أيضًا، لا *تلمني على ما أنا عليه*.

٣. إن طبيعتي هذه شيء غاية في الروعة، فأنا أمنحك فرصة الشعور بالأمور على نحو أكثر عمقًا، فأنا حقًّا من أفضل الأشياء التي حدثت لك.

٤. تفقد أحوالي باستمرار وقدم إليَّ الرعاية المناسبة الآن، لو كنت تستطيع. وبعد ذلك، وعندما لا تستطيع، يمكنني أن أثق بأنك على الأقل تحاول، وأنا لن أنتظر طويلًا.

٥. ولو كان عليك أن تجعلني أنتظر للحصول على راحة، فرجاءً أن تسألني بهدوء ما إذا كان هذا مناسبًا، فأنا سأكون في حالة صعبة ومزرية أكثر إن شعرتَ بالغضب وحاولت إكراهي.

٦. لا تستمع إلى الآخرين الذين يخبرونك بأنك تدللني، فأنت تعرفني جيدًا، قرر أنت كيف تعاملني. نعم، في بعض الأحيان يكون من الأفضل أن أبقى وحيدًا أبكي حتى النوم، ولكن ثق بحدسك. وأحيانًا *تعلم* أنني أشعر بالانزعاج عندما أبقى وحيدًا. فأنا أحتاج إلى انتباه، وإلى روتين منتظم، ولكن لا يمكن تدليلي بسهولة.

٧. وعندما أشعر بالإرهاق، أكون محتاجًا إلى النوم، حتى عندما يبدو أنني مستيقظ تمامًا. ويعد وضع جدول منتظم وروتين ثابت قبل النوم شيئًا مهمًّا بالنسبة إليَّ، وإلا سأبقى مستيقظًا على الفراش منتبهًا طيلة ساعات. وأنا أحتاج إلى وقت طويل في الفراش، حتى لو كنت أرقد مستيقظًا. وقد أحتاج هذا الأمر في منتصف اليوم أيضًا، فرجاءً دعني أحصل عليه.

٨. تعرف عليَّ بصورة أفضل. على سبيل المثال، المطاعم الصاخبة تبدو شيئًا سخيفًا بالنسبة إليَّ؛ كيف يستطيع الآخرون تناول الطعام فيها؟ وتعتريني مشاعر عديدة حيال تلك الأمور.

٩. امنحني ألعابًا بسيطة، واجعل حياتي غير معقدة. لا تذهب بي إلى أكثر من حفلة واحدة في الأسبوع.

١٠. قد أعتاد أي شيء مع الوقت، ولكنني *لا أتكيف بصورة جيدة مع التغييرات المفاجئة*، فأرجو منك أن تضع خططًا لهذا الأمر، حتى لو كان الآخرون من حولك يمكنهم تقبل هذا الأمر، وأنت لا تريد أن تكون شخصًا مملًّا في نظرهم، دعني أتقبل الأمور ببطء.

١١. ولكنني لا أريد منك أن تدللني، وبوجه خاص لا أريد منك أن تعتبرني شخصًا مريضًا أو ضعيفًا، فأنا أتمتع بذكاء خارق وقوة استثنائية، على طريقتي الخاصة. وبالتأكيد أنا لا أريد منك أن تعد عليَّ حركاتي وسكناتي، أو تقلق بشأني طوال اليوم، أو تختلق لي الأعذار. لا أريد أن أكون مصدر إزعاج بالنسبة إليك، أو للآخرين. والأهم من ذلك، أنا أعتمد عليك، أنت أيها البالغ، في اكتشاف كيفية القيام بتلك الأمور.

١٢. من فضلك لا تتجاهلني، بل أحبني!

١٣. اقبلني كما أنا.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

تلقي النصيحة الأولى من جسمك الشبيه بالطفل

قــم باختيار وقت لا تكون فيه في عجلة من أمرك، ولن تتم مقاطعتك فيه، عندما تشعر بالاستقرار، وفي حالة تكون مهيًأ فيها لاكتشاف الذات. وما سيحدث بعد ذلك قــد يثير في داخلك مشاعــر قوية؛ لذا إن بدأت تشعر بالانزعاج، فتمهل أو توقف. وقــد يكون ما سيحدث بعد ذلك صعبًا بسبــب المقاومة التي تجعل العقل يتشتت، وتجعــل الجسم يشعر بالاضطراب والحاجة إلــى النوم. ولو حدث هذا، فهذا أمر طبيعي ومقبول. قم بتجربة هذا الأمر في أوقات عديدة وتفهم أيًا كان ما سيحدث.

الجزء الأول

اقرأ كل هذه التعليمات أولًا، حتى تتمكن من القيام بالأمر دون الرجوع إليها، قدر الإمكان.

١. خذ وضعية الطفل، أو استلقِ على بطنك أو ظهرك، حاول إيجاد الوضع الذي تعتقد أنك كنت تأخذه عندما كنت طفلًا.

٢. وقم بالتحول من التفكير الدائر في عقلك إلى الشعور بجوارحك، كما يفعل الطفل. وللمساعدة على القيام بهذا، تنفس بوعي تام مدة ثلاث دقائق من مركز الجسم، أي منطقة المعدة.

٣. وبعد عملية التنفس، كن على طبيعتك كطفل رضيع. قد تعتقد أنك لن تتذكر، ولكن جسمك سيفعل. ابدأ بتخيل صورة عن الطقس، كالمثال الموجود في بداية هذا الفصل. هل الطقس جميل أم هناك عواصف؟

أو ابدأ بــأول ذكرى واعيــة لديك، حتى لو كانــت من عمر أكبــر بقليل. فمن المقبــول أن تكون طفلًا رضيعًا بقــدرة استيعاب خاصة بطفــل أكبر منك. وعلى سبيل المثال، قد يكون هذا الطفل متأكدًا أنه ليس من الأفضل له أن يصرخ لطلب المساعدة، فالوحدة أفضل.

٤. يجب عليك أن تكون على دراية تامة بأنك *طفل رضيع ذو حساسية شديدة.*

٥. كن على دراية بأهم ما تحتاج إليه.

الجزء الثاني

الآن أو في وقت لاحق ... مرة أخرى، اقرأ هذه التعليمات أولًا، حتى تكون في غنى عن الرجوع إليها كثيرًا؛ لأن هذا سيتسبب في تشتيتك.

١. تخيل صورة طفل جميل ضئيل الحجم يبلغ من العمر ستة أسابيع، وأبدِ إعجابك بمدى عذوبته ورقته، ولاحظ أنك تقوم بأي شيء لحماية هذا الطفل.

٢. والآن تخيل أن هذا الطفل الجميل هو جسمك الشبيه بالطفل الرضيع. حتى لو كان هذا الطفل يشبه طفلًا رضيعًا رأيته مؤخرًا، فهذا هو الطفل الذي جاء في مخيلتك.

٣. والآن راقب الوقت الذي تبكي فيه أو تتذمر؛ هناك خطب ما. اسأل هذا الطفل: "ماذا يمكنني أن أفعل من أجلك؟". واستمع جيدًا، فالذي يتحدث هو جسمك الشبيه بالطفل الرضيع.

لا تقلق وتشعر بأنك "تختلق هذا الأمر". فبالطبع، أنت تفعل هذا، ولكن جسمك الشبيه بالطفل الرضيع سيكون جزءًا من هذا "الاختلاق" بطريقة أو بأخرى.

٤. أجب عن الأسئلة المطروحة عليك، وابدأ إجراء حوار. ولو رأيت أنك تتوقع ظهور صعوبات في تلبية احتياجات هذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع، فتحدث معه عنها. ولو شعرت بالأسف حيال أمر ما، فاعتذر. ولو شعرت بالغضب أو الحزن، فهذا أيضًا شيء من الجيد معرفته عن علاقتك بالطفل.

٥. لا تتردد في القيام بجزأي هذا التمرين مرة أخرى أو القيام بهما بشكل مختلف. على سبيل المثال، في المرة التالية كن ذا عقل متفتح أمام جسمك الشبيه بالطفل الرضيع، في أي عمر، وفي أية بيئة، يريد هذا الطفل أن يظهر من خلاله.

٤

إعادة النظر إلى فترتي الطفولة والمراهقة

تعلم أن تقوم على شئونك بنفسك

في هذا الفصل سنعيد النظر في فترة طفولتك؛ إذ ستستحضر، وأنت تقرأ عن تجارب مماثلة لأطفال ذوي حساسية شديدة، ذكريات خاصة بك في فترة طفولتك، ولكنك ستراها من منظور جديد في ضوء ما عرفته من معلومات عن سمة الحساسية لديك.

فهذه التجارب لها أهمية، تمامًا مثل النبات، فنوع البذور التي تزرعها في الأرض - أي طبيعتك الفطرية - هو مجرد جزء من القصة، فجودة التربة والماء والشمس جميعها تؤثر تأثيرًا عميقًا في هذا النبات تام النمو، الذي يمثلك أنت الآن. فلو كانت ظروف النمو سيئة للغاية، فتقريبًا لن تظهر الأوراق والأزهار والبذور. وبالمثل، عندما كنت طفلًا، لم تكشف عن طبيعتك الحساسة، إذا ما كان تحقيق الأمان والسلامة في حياتك يتطلبان الإتيان بسلوكيات مختلفة.

وعندما بدأت هذا البحث، تعرفت على "نوعين" من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، وأفاد بعضهم بأنهم قد عانوا كثيرًا الشعور بالاكتئاب

والقلق، وأفاد البعض الآخر بأنهم لم يعانوا تلك المشكلات بشكل كبير، ولكن الفرق بين المجموعتين كان واضحًا للغاية. وفيما بعد، اكتشفتُ أن جميع الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة المصابين بالاكتئاب والقلق تقريبًا قد مروا بفترة طفولة مضطربة. ولم يظهر لدى الأشخاص ممن ليسوا ذوي حساسية شديدة، ومروا بفترة طفولة مضطربة، أو الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين قضوا طفولة سوية - لم يظهر القدر نفسه من الاكتئاب والقلق. ومن المهم ألا نخلط نحن أو عامة الناس بين الحساسية المفرطة و"العصاب"، الذي يشتمل على أنواع معينة من القلق، والاكتئاب، وفرط التعلق، وتجنب العلاقات الحميمة، وهي عادة ما تكون نتيجة طفولة مضطربة. ومن الحقيقي أن بعضنا قد عانى كلا الأمرين - الحساسية المفرطة *وكذلك* العصاب - ولكن الأمرين مختلفان تمامًا؛ فهذا الخلط بين الحساسية المفرطة والعصاب وآثار التعرض لصدمة في مرحلة الطفولة يعد أحد أسباب انتشار الصور النمطية السلبية عن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة (إننا بطبيعتنا نشعر دائمًا بالقلق والاكتئاب، وهكذا)؛ لذا فلنعمل معًا لتصحيح هذه الصورة غير الصحيحة.

من السهل أن تعرف أن الطفولة المضطربة قد تؤثر في الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ولا تؤثر في الأشخاص الذين ليسوا كذلك.

فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة عادة ما يرون كل التفاصيل، وكل الآثار المترتبة على المرور بتجربة خطيرة، ولكن من السهل الاستخفاف بمدى تأثير مرحلة الطفولة؛ لأن الكثير من الأمور المهمة قد حدثت قبل أن نمتلك القدرة على التذكر. وعلاوة على ذلك، فإن بعض هذه الأمور المهمة كان مؤلمًا للغاية، وتم نسيانه عن قصد. ولو تصرف تجاهك شخص من القائمين على رعايتك على نحو غاضب أو خطير، فسيحاول عقلك الواعي إخفاء هذه المعلومة؛ لأنها رهيبة لدرجة تمنعه من التسليم بها، حتى بينما يدفعك عقلك الباطن إلى تبني موقف يتسم بعدم الثقة تجاه الآخرين.

فالخبر السار هو أنه يمكننا التعامل مع أي تأثير سلبي؛ فقد رأيت الكثير من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين فعلوا ذلك، وتخلصوا من الكثير من شعورهم بالاكتئاب والقلق، ولكن الأمر يتطلب بعض الوقت.

وعلى الرغم من ذلك، ولو كانت طفولتك رائعة، فقد كان الأمر على الأرجح صعبًا؛ لأنك شخص ذو حساسية مفرطة، فشعورك كان مختلفًا، ووالداك ومعلماك، حتى لو كانوا رائعين في معظم النواحي، لم يعرفوا كيف يتعاملون مع طفل مفرط الحساسية. فببساطة لم يكن هناك كثير من المعلومات عن هذه الحالة، وكان هناك قلق كبير لجعلك طفلًا "طبيعيًا" كأي شخص آخر.

وهناك نقطة أخيرة يجب أن تتذكرها، وهي: هناك اختلاف واضح بين مرحلة الطفولة لدى الذكور والإناث من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة. ولهذا السبب، سأتوقف في هذا الفصل كثيرًا؛ لأشير إلى مدى اختلاف تجربتك مع اختلاف نوعك، سواء كنت ذكرًا أم أنثى.

مارشا فتاة صغيرة تتجنب الأمور بحكمة

كانت "مارشا"، وهي سيدة ذات حساسية مفرطة في الستين من عمرها، تحضر جلسات العلاج النفسي في عيادتي لعدة أعوام، وترغب في فهم بعض "دوافعها". فعندما كانت في الأربعين من عمرها أصبحت شاعرة ومصورة فوتوغرافية، وعندما بلغت الستين من عمرها كانت أعمالها تحظى باحترام كبير.

وعلى الرغم من أن بعض جوانب قصتها كان مؤلمًا، فإن والديها قد بذلا قصارى جهدهما لمساعدتها. وقد تعاملت بصورة جيدة مع ماضيها، واستمرت في التعلم منه، سواء كان هذا داخليًّا أو من خلال فنها، وأعتقد لو سألتها اليوم عما إذا كانت سعيدة، فستجيب بـ نعم، ولكن الأمر الأكثر أهمية هو ازدياد تحليها بالحكمة بشكل مطرد.

وكانت "مارشا" الأصغر بين ستة أطفال لوالدين مهاجرين، يعانيان من أجل تدبير نفقات المعيشة في مدينة صغيرة في الغرب الأوسط. وكانت الشقيقات الكبريات لـ "مارشا" يتذكرن أمهن وهي تنفجر بكاءً في كل مرة تعلم فيها أنها حامل، أما خالات "مارشا" فكن يتذكرن أمها بأنها كانت شديدة الاكتئاب، ولكن "مارشا" لم تكن لديها أية ذكرى عن أن والدتها قد عاقها في أية مرحلة من المراحل، على الإطلاق، الشعور بالحزن، أو الاكتئاب، أو التعب أو فقدان الأمل؛

فقد كانت ربة منزل ألمانية مثالية، دائمة الذهاب إلى دور العبادة. وبالمثل، كان والدها "يعمل ويأكل ثم ينام".

لم يشعر الأطفال بأنهم غير محبوبين، فقد كان والداهما بكل بساطة لا يمتلكان الوقت لإظهار العاطفة، ولا الجهد، ولا المال، أو الحديث معهم، أو للقيام بالرحلات، أو المساعدة على الأعمال المنزلية، أو منحهم الحكمة، أو تقديم الهدايا، فهؤلاء الطيور الستة الصغار – كما كانت "مارشا" تصف نفسها وأشقاءها أحيانًا – قد قاموا تقريبًا بتربية أنفسهم في أغلب الأوقات.

ومن بين الأنواع الثلاثة للتعلق التي قرأت عنها في الفصل السابق – الآمن والقلِق والتجنبي – فرضت طفولة "مارشا" المبكرة عليها أن تكون ذات شخصية تجنبية. وكان يجب عليها أن تكون طفلة لا تحتاج إلى وجود أحد، ولا تثير أية متاعب قدر الإمكان.

الطفلة "مارشا" – ذات الحساسية المفرطة – في الفراش مع الوحوش الكبيرة

وفي خلال العامين الأولين من عمرها، كانت "مارشا" تنام في سرير واحد مع ثلاثة من أشقائها الأكبر سنًا. وللأسف، قام أشقاؤها بضربها وإلحاق الضرر بها، كما يفعل الأطفال غير الخاضعين للرقابة أحيانًا. وبعد عامين، تم نقلها إلى غرفة شقيقاتها، وكان كل ما تتذكره هو "أخيرًا شعرت ببعض الأمان في الليل"، ولكنها ظلت عرضة للإيذاء والمعاملة القاسية من قِبل أحد أشقائها الأكبر سنًا، حتى بلغت الثانية عشرة من عمرها.

ولم يلاحظ أي من والدي "مارشا" هذا الأمر، وكانت تعتقد أنها إن وشت بأشقائها، فإن والدها سيقتلهم؛ فالقتل كان جزءًا من الحياة، ويبدو أنه شيء ممكن الحدوث، فكانت "مارشا" تتذكر صدمتها عند رؤيتها عملية ذبح الدجاج بشكل اعتيادي في الفناء الخلفي، والموقف غير المبالي والقاسي تجاه هذا الأمر الذي يعد من ضروريات الحياة، وهذا يضيف بعدًا آخر لوصفها أطفال العائلة بأنهم طيور صغار.

وبالإضافة إلى تعرضها للإيذاء، كان أشقاء "مارشا" يضايقونها ويخيفونها، كأنها دميتهم الخاصة التي يلهون بها، حتى إنهم في إحدى المرات تسببوا في سقوطها مغشيًا عليها من شدة الخوف، (فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة يمثلون أهدافًا جيدة لمثل هذه الأمور؛ لأن رد فعلنا يكون قويًا للغاية). وعلى الرغم من ذلك، لكل أمر جوانب إيجابية، وبما أنها كانت بمنزلة دمية بالنسبة إلى أشقائها، فكانوا يصحبونها إلى العديد من الأماكن، وحصلت على قدر من الحرية لم تحظَ به الفتيات في ذلك الوقت. وقد كان أشقاؤها، الذين يتمتعون بتحرر تام – كانت تفضله على انطواء أمها وشقيقاتها – بمنزلة قدوة لها، وهذا كان بطريقة ما يمثل تجربة قيمة بالنسبة إلى طفلة مفرطة الحساسية.

وبالنسبة إلى "مارشا" كانت أفضل علاقة تعلقت بها مع شقيقتها الكبرى، ولكن شقيقتها فارقت الحياة عندما بلغت "مارشا" الثالثة عشرة من عمرها. وتتذكر "مارشا" أنها كانت تنام على فراش والديها، محدقة إلى الفراغ، ومنتظرة سماع أنباء عن أختها، وقد أخبرها والداها بأنهما إن لم يتصلا هاتفيًا في غضون ساعة، فهذا يعني أن شقيقتها قد توفيت. وعندما انقضت الساعة، تذكرت "مارشا" أنها أمسكت كتابًا، وعاودت القراءة، وهذا درس آخر تعلمته عن عدم التعلق بأحد.

مارشا جنية صغيرة - مارشا في حظيرة الدجاج

كانت أولى ذكريات "مارشا" هي أنها كانت مستلقية تحت ضوء الشمس، تشاهد ذرات الغبار وهي تتطاير في الهواء، مذهولة بجمال ما تشاهده، وهذه ذكرى عن حالة الحساسية لديها بوصفها مصدرًا للبهجة. وقد كانت تنظر إلى حالتها بهذه النظرة طوال حياتها، خاصة الآن عندما يمكنها التعبير عنها في أعمالها الفنية.

لاحظ عدم وجود أي شخص في أولى ذكرياتها. وبطريقة مماثلة، هناك نزعة في أعمالها الفنية إلى الحديث عن الأشياء، وليس عن الأشخاص، فدائمًا توجد صور لمنازل أبوابها ونوافذها مغلقة، فحالة الوحدة القاتلة التي توجد في أعمالها

تتحدث عن التجارب الشخصية التي مرت بنا، خاصة أولئك الذين كانت فترة طفولتهم المبكرة تعلمهم تجنُّب فكرة التقرب من الآخرين.

وفي إحدى الصور، التي التقطتها وهي في مرحلة العلاج النفسي، كان الدجاج في الطليعة مع تركيز واضح. (تذكر مدى أهمية الدجاج بالنسبة إلى "مارشا"). وكان يبدو من بعيد، بشكل باهت، السياج المعدني، وإطار باب حظيرة الدجاج التي تشبه الزنزانة. ويبدو على بعد أكبر، وصورته باهتة بشكل أكبر، الباب القاتم لحظيرة الدجاج، مرسومة عليه صورة مخيفة لمجموعة أطفال ذوي هيئة رثة. وكانت هناك صورة مهمة أخرى بين أعمالها تعبر عن حلم عن جنية صغيرة ذكية وغاضبة، تعيش في حديقة سرية، ولا تسمح لأحد بأن يدخلها.

وقد لجأت "مارشا" إلى الطعام، كمتنفس لها، بكميات قاربت الإفراط، وكذلك عاقرت الشراب، وأنواعًا مختلفة من العقاقير، ولكنها كانت ذكية لدرجة جعلتها تقلع عن هذه العادات السيئة؛ حيث كانت ذات طابع عملي، ومعدل ذكاء أعلى من ١٣٥، وفي أحد أحلامها كانت تسير مع طفل جائع وغاضب في قاعة ولائم مليئة بالطعام، ولكن الطفل لم يكن يريد أيًّا منها. واكتشفنا أن الطفل كان يتوق إلى الحب والاهتمام، بصورة كبيرة وطامحة، وتمامًا مثل الدجاج الجائع، عندما لا نستطيع الحصول على ما نحتاج إليه، نشبع احتياجاتنا بما هو متاح لنا.

ذوو الحساسية المفرطة والتعلق

تعلمنا في الفصول السابقة مدى أهمية تعلقك بمربيك، وعادة ما يكون والدتك؛ فأسلوب التعلق غير الآمن سيستمر طوال حياتك، إلا إذا حصل الشخص على تعلق آمن، على غير العادة، في فترة البلوغ، من خلال رفيق أو علاج نفسي على المدى الطويل. وللأسف، العلاقات غير المتصلة بالعلاج النفسي لا يمكنها أن تصمد أمام مهمة محو آثار الشعور بعدم الأمان النابع من فترة الطفولة (أي تجنب العلاقات الحميمة، أو الرغبة غير السوية في الاختلاط بالآخرين، أو الخوف من أن يتعرض للهجر). وكذلك، عندما تنفتح على العالم، فأنت بطريقة غير واعية تسعى إلى الحصول على التعلق الآمن الذي كثيرًا ما رغبت فيه،

ودون خبرة واسعة بالشيء الـذي تريده، ستكرر الأخطاء السابقة نفسها، وتختار الشخص المألوف نفسه مرارًا وتكرارًا، الذي يجعلك تشعر بعدم الأمان.

وبينمـا وجدت ميلاً طفيفًا لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة أكثر من غيرهم إلى إظهار أحد أساليب التعلق غير الآمن عند البلوغ، لكنه لا يعني أن سمة الحساسية هي التي تسببت في هذا الأمر، فمن المحتمل أن يعكس هذا أن الطفل مفرط الحساسية يكون أكثر وعيًا بأبسط الإشارات في أية علاقة.

وبمـا أنك شخص مفـرط الحساسية، فبعض من أهـم الدروس التي تعلمتها عن الآخريـن، هي إما توقع المساعدة منهم في حالة فرط الإثارة، وإما التعرض للمزيد منها، فكل يوم كان بمنزلة عبرة.

وفـي كتابه *Diary of a Baby* (الذي ورد ذكره في الفصل الثاني)، يضرب "ستيـرن" مثـالاً عن "تلاقـي الوجهين" بيـن الأم والطفـل الخيالي "جوي"، فـالأم تتحدث بحـب، وتقرب وجهها منــه، ثم تبتعد، فيبتسم "جـوي" ويضحك، وتروقـه تلـك اللعبة، ولكـن في نهايـة المطـاف، تتحول اللعبـة إلى شـيء يفوق احتمالــه. وفي لحظات فـرط الإثارة هذه، تقطع شخصية "جـوي" التي ابتكرها "ستيـرن" التواصـل البصري، ويحيد ببصــره، وبذلك تتوقف الإثـارة. ولوصف تلاقـي الوجهين، يستخـدم "ستيرن" تشبيه الطقس مـرة أخرى، وتكون الأم هي الرياح التي يداعب نسيمها الطفل؛ لذا عندما يشعر "جوي" بالاضطراب، يتصور "ستيرن" هذا الموقف كما يلي:

> ها هي ذي هبة الريح تعصف بي، وتقتـرب مني، تطوي المسافة، وتحدث صوتًا. هي على وشك الوصول إليَّ، وها هي ذي ريحها العاتية تضربني الآن. وأنا أحاول أن أصمد أمامها، حتى أتمكن من المتابعة، ولكنها تهز كياني. وأنا أرتعش، وجسدي يتجمد في مكانه، وأتردد، ثم أغير اتجاهي، وأدير ظهري إلى الرياح، ثم أبحر في مياه هادئة وحيدًا.

لا بـد أن هـذا أصبح أمـرًا مألوفًا بالنسبـة إليك الآن؛ حيـث يحاول "جوي" الوصـول إلـى المستـوى المثالي مـن الإثارة التي تـم وصفها في الفصـل الأول. وعـادة ما يشعر القائمون علـى رعاية الأطفال بهذا الأمـر؛ فعندما يشعر الطفل بالاضطـراب أو الملـل، يلعبون ألعابًا، مثـل تلاقي الوجهين، أو شيئًـا أكثر إثارة،

مثل رسم تعابير غريبة على الوجه، أو الاقتراب من الطفل ببطء، وهم يقولون: "سأمسك بك" ، فصيحات السعادة البالغة التي يصدرها الطفل تعد مكافأة عظيمة للبالغين. وقد يكون هناك شعور بأن دفع الطفل إلى أقصى درجات احتماله يعد أمرًا جيدًا بالنسبة إلى الأطفال لتنمية الشعور بالثقة والمرونة لديهم. وعلى الرغم من ذلك، عندما يظهر الطفل علامات الاضطراب، يتوقف البالغون. مكتبة

والآن فلننظر إلى الشخصية الخيالية ومفرطة الحساسية "جيسي" ، فلعبة تلاقي الوجهين لا تختلف كثيرًا، لكنها يتم لعبها بشكل أكثر هدوءًا ومدة أقصر، فقد غيرت والدة "جيسي" من طريقة اللعب، حتى يبقى "جيسي" في نطاق الراحة الخاص به.

ولكن ماذا عن تلك الأوقات التي يلعب فيها الآخرون مع "جيسي" ويلمسونه؟ ماذا لو قامت شقيقته الأكبر سنًا ، أو جده، في جعل لعبة تلاقي الوجهين أكثر صعوبة؟ ماذا حينما يشيح "جيسي" ببصره، وهي طريقته للحصول على فترة استراحة، لو اقتربت منه أخته كثيرًا؛ حتى يصبحا وجهًا لوجه مرة أخرى، أو تقوم بإدارة وجه "جيسي" إليها.

ربما يغلق "جيسي" عينيه.

وربما تضع شقيقته فمها بالقرب من أذنه، ثم تصرخ.

وربما يدغدغه جده، أو يقذف به في الهواء عدة مرات.

وبهذا فقد "جيسي" أي نوع من السيطرة على مستوى الإثارة لديه. ومع كل صرخة يصرخها "جيسي" ، يبررون هم صراخه بما يلي: "إنه يحب اللعبة، إنه يحبها – هو خائف قليلًا فقط" .

المسألة المحيرة – هل "تحبه" فعلًا؟

هل تخيلت نفسك مكان "جيسي"؟ يا له من موقف محير، فمصدر إثارتك خارج عن سيطرتك تمامًا ، فحدسك يخبرك بأن الآخرين، الذين في العادة يقدمون إليك المساعدة، لا يقدمون إليك أية مساعدة تذكر الآن، ولكنهم يضحكون، ويستمتعون، ويتوقعون منك أن تستمتع أنت أيضًا.

وإليك سببًا يفسر لك الصعوبة التي تواجهها حتى الآن في معرفة الشيء الذي تقوم به ولا تحبه، وذلك بمعزل عما يحب الآخرون أن يفعلوه بك أو معك، أو الشيء الذي يظنون أنك من المفترض أن تحبه.

أتذكر في إحدى المرات أنني شاهدت شخصين لديهما كلبان، فقاما بحملهما، ثم ألقيا بهما في المياه العميقة، ثم أخذ الكلبان يسبحان باهتياج تجاه مالكيهما؛ ليرتميا بين أذرعهما؛ حتى لو كان هذا الأمر يعني تكرار المعاملة نفسها؛ ليس لأنهما ربما قد فعلا هذا هروبًا من الغرق فقط، ولكن لأن المالكين قد قدما إلى الكلبين كل أنواع الأمان أيضًا، والطعام الذي حصلا عليه من قبل، فراح الكلبان يهزان ذيلهما بشدة، وأنا أعتقد أن مالكيهما يفعلان ذلك بجدية تامة، وأن الكلبين قد أحبا "اللعبة"، وربما لم يكن الكلبان متأكدين بعد فترة مما إذا كانا يحبان هذه اللعبة أم لا.

وهناك سيدة أخرى ذات حساسية مفرطة، كانت أولى ذكرياتها أنها كانت تمثل "العجينة" في اجتماع العائلة للعب "لعبة الفطيرة". وعلى الرغم من أنها كانت تصرخ وترجو والديها، كان يتم تناقل هذه الطفلة البالغة من العمر عامين بين أيدي دائرة من الغرباء، فتذكرت مجددًا هذه المشاعر المكبوتة منذ وقت طويل، التي ترتبط بتلك الذكرى، وأدركت أن هذا الموقف (وربما بعض المواقف الأخرى التي قامت بكبتها تمامًا) تركت لديها شعورًا بالعجز والرعب من أن يتم حملها، أو السيطرة عليها جسديًا بأية طريقة، ومن عدم حماية والديها لها.

وبيت القصيد في هذه المسألة هو أنه خلال السنوات الأولى من العمر، إما أن تتعلم أن تثق بالآخرين، وبالعالم الخارجي بوجه عام، وإما لا، فلو وثقت بهم، فستبقى حالة الحساسية لديك، ولكن سيكون من الصعب أن تتعرض لموقف يسبب لك حالة من الإثارة طويلة المدى؛ فأنت تعلم كيف تتعامل معها، وبدا أنها أصبحت تحت سيطرتك. فلو طلبت من الآخرين أن يتوقفوا عن فعل شيء ما، فسيتوقفون. وأنت تعلم أنك تثق بتقديمهم المساعدة إليك بدلًا من تحميلك فوق طاقتك. وعلى الناحية الأخرى، هناك طريقة لبداية الشعور بالخجل المزمن، والقلق، والتجنب الاجتماعي، إذا كانت تجاربك الأولى لم تَبْنِ هذه الثقة؛ فهي ليست موروثة، ولكنها مكتسبة.

فهذا الأثر المحتمل ليس قاطعًا؛ فمن المحتمل أن تتعلم أن تثق ببعض المواقف أكثر من غيرها، ولكن من الصحيح أيضًا أن الطفل خلال العامين الأولين من عمره يتبع استراتيجية شاملة، أو يضع تصورًا عقليًا عن العالم، قد يظل يعمل وفقًا له وقتًا طويلًا.

الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة ذوو طفولة سعيدة

بالمناسبة، توجد بعض الأسباب لتوقع أن يتمتع العديد من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة بمرحلة طفولة سعيدة على غير العادة، فعالمة النفس "جوين ميتيتال"، في جامعة إنديانا، تدرس أفضل الطرق لمساعدة الآباء الذين لديهم أبناء "متقلبو المزاج ومعرضون للخطر". وقد لاحظت أن أغلب الآباء يبذلون قصارى جهدهم لفهم أطفالهم وتربيتهم بطريقة صحيحة، فعندما يدرك الطفل ذو الحساسية المفرطة هذه النيات، يعزز هذا بشكل أكبر الشعور لديه بأنه شخص محبوب.

فالآباء الذين لديهم طفل ذو حساسية شديدة غالبًا ما تجمعهم علاقة وثيقة على نحو خاص بطفلهم، فالتواصل بينهم يتسم باللطف واللين، وتحقيق الانتصارات في الحياة له أهمية أكبر؛ فجملة: "انظري، يا أمي، لقد أحرزت هدفًا!" تأخذ معنى مختلفًا تمامًا بالنسبة إلى الوالدين أو المدرب، عندما يكون لاعب كرة القدم الذي أحرز الهدف ذا حساسية شديدة. وبما أن الحالة وراثية، فهناك احتمال كبير بأن يكون أحد والديك، أو كلاهما، مدركًا حالتك جيدًا.

وقد توصلت الأبحاث، التي أجريت في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، إلى أن الأطفال "مفرطي الحساسية للضغط" يعانون إصابات وأمراضًا أكثر عندما يتعرضون للضغط، ولكنهم في الواقع يعانون نسبًا أقل عندما لا يكونون تحت ضغط. وبما أن الضغط يتأثر بصورة كبيرة بمدى الأمان الذي حصل عليه الطفل من خلال التعلق وحياته الأسرية، فأعتقد أنه يمكننا القول إن الأطفال ذوي الحساسية المفرطة الذين يتمتعون بتعلق آمن، يتمتعون بصحة جيدة أيضًا. أليس هذا أمرًا مثيرًا للاهتمام؟

وأخيـرًا، حتى لو كان والداك قد أهملاك ولـو بمقدار بسيط، فربما تكون قد تلقيـت قدرًا كافيًا من الحب، وتـم منحك مساحة كافية للنمو بشكل جيد وحدك، فربمـا تكون بعض الصور الخيالية، أو الشخصيات فـي بعض الكتب، أو الطبيعة نفسها قد عملت على تهدئتك ودعمك بالقدر الكافي؛ وربما تكون سمة الحساسية لديـك قد جعلتك أكثـر سعادة من هؤلاء الأطفال الآخريـن الذين عاشوا في مثل هـذا النوع من العزلة. أو قد يكون حدسك أو العديد من الصفات الأخرى الجيدة لديـك، ربمـا جعلتك تقيم علاقات أخرى وثيقة وصحية أكثـر مع أحد الأقارب أو المدرسيـن، فحتـى مجرد قضـاء وقت قصير مـع الشخص المناسـب يمكنه أن يصنع فارقًا كبيرًا.

فإذا كان أفراد عائلتك صعبي المراس بشكل غير عادي، يجب عليك أن تعلم أن سمـة الحساسية لديك ربما تكون قد حمتك مـن الانخراط في هذه الفوضى، أو الشعـور بالحيـرة بسببهـا، كما قد يحدث لطفـل آخر. وعندما تبـدأ التعافي، سيساعـدك حدسـك في هـذه العملية؛ فالباحثون فـي مسألة التعلـق وجدوا أننا فـي أغلب الأوقات نقوم بنقل الخبـرات التي اكتسبناها نفسها إلى أطفالنا، ولكن بالتأكيـد هنـاك استثناءات، وهي أولئـك البالغون الذين تعافوا مـن أسوأ معاناة مروا بهـا في مرحة الطفولة، وأنت أيضًا يمكنك أن تصبح واحدًا منهم، لو بذلت كل ما بوسعك حيال الأمر، وأعترف بأن هذا أمر صعب. وسنعود إلى هذه النقطة في الفصل الثامن.

مخاوف جديدة في العالم الخارجي

وعندمـا اقتربت من سن الالتحاق بالمدرسة، كانت هناك مهمات جديدة، وطرق جديـدة، قد تساعـدك حساسيتك فيها، أو قد تعوقـك. ومثل "روب" المذكور في الفصل الثاني، فمن شأن مواجهة العالم الكبير الواسع أن يزيد من حالة التحفيز الخاصـة بمخيلتك، وينتـج عنها ازدياد مستوى الوعي لديـك بكل شيء غفل عنه الآخـرون، ومنحك شعـورًا بالسعادة الغامـرة، وتقديرًا لأبسـط الأشياء الجميلة فـي الحياة. وبينما تواجـه حساسيتك عالمًا أكبر، ربما تكون قـد أدت إلى ظهور مخاوف ورهبة جديدة "غير منطقية".

فهناك العديد من الأسباب التي يمكنها أن تزيد من مخاوفك في هذه المرحلة العمريـة. أولًا، هناك ببساطة عملية تكييف السلوك: وهي أن يصبح كل ما يحيط بـك، عندما تشعر بالإثارة الزائدة، لـه علاقة بتلك الحالة، ويصير شيئًا تخشاه. وثانيًـا، ربمـا تكون قد أدركت بالضبـط مقدار ما هو متوقع منـك، وإلى أي مدى سيكـون هناك عدم تفهم لحالة التـردد الخاصة بك. وثالثًا، تعد حالة الحساسية بمنزلـة "قرن استشعار" يلاحـظ كل المشاعر الخاصة بالآخرين، حتى تلك التي يحاولـون أن يخفوهـا عنك، أو عن أنفسهـم. وبما أن بعض تلـك المشاعر كانت مخيفة (بالنظـر إلى أن أمنك وسلامتك يعتمدان على هـؤلاء الأشخاص)، فمن الممكن أن تكون قد تناسيت معرفتك بهم. ولكن مخاوفك ظلت موجودة، وأعلنت عن نفسها في صورة خوف "غير منطقي".

وأخيـرًا، كونك مفرط الحساسيـة تجاه قلق، ورفض، وغضـب الآخرين، من المحتمـل أن يكون هو ما جعلك تسارع في اتباع كل قاعدة على أفضل نحو ممكن، خوفًـا من اقتراف خطأ ما. وعلى الرغم مـن ذلك، فكونك شخصًا صالحًا طوال الوقت، فإن ذلك يعني تجاهلك العديد من المشاعر الإنسانية الطبيعية، كالشعور بالانزعاج، والإحباط، والأنانية، والغضب. وبما أنك حريص على إرضاء الآخرين، فقـد يتجاهلـون احتياجاتك عندما تكون، فـي واقع الأمر، أهم مـن احتياجاتهم غالبًـا. وهذا فقـط سيزيد من حدة غضبـك. ولكن مثل هـذه المشاعر قد تكون مخيفـة للغايـة؛ لدرجة دفعتك إلى كتمانها في داخلـك؛ فالخوف من ثورة غضب الآخرين من شأنه أن يصبح مصدرًا آخر لخوفك وكوابيسك "غير المنطقية".

وأخيـرًا، وبالنسبة إلـى الكثيرين منكـم، أصبح مقدار الصبـر الذي أظهره والـداك حيال حالة الحساسية الخاصة بك في أول ثلاث سنوات من عمرك ينفد الآن، فكانا على أمل أن تتخلص من تلك الحالة، ولكن حين جاء وقت إرسالك إلى المدرسة، كانا يعلمان أن العالم لن يتعامل معك بلطف. وربما يكونان قد بدآ إلقاء اللـوم على نفسيهمـا أنهما بالغا في حمايتك، والقيـام بالضغط عليك حتى تبذل جهـدًا أكبـر. وربما استعانا بمساعـدة من أحد المتخصصيـن، وبذلك يرسلان إليـك برسالـة قوية مفادها أنك تعانـي خطبًا ما، فكل هذه الأمور مـن شأنها أن تزيد من اضطرابك في هذا العمر.

مشكلة الصبية الصغار ذوي الحساسية المفرطة

من الواضح أن هناك من الذكور مثلما يوجد من الإناث، من ولدوا لديهم حساسية مفرطة، ثم تأتي ثقافتك لتحاول التأثير فيك؛ فالثقافة لديها أفكار قوية متعلقة بالكيفية التي ينبغي أن يتصرف وفقها الصغار من الذكور والإناث.

وهذا الأمر غاية في الأهمية بالنسبة إلينا بدرجة مثيرة للاستغراب، وقد أخبرني أحد زملائي بهذه التجربة النفسية الاجتماعية غير الرسمية: تم ترك طفل رضيع في متنزه مع مرافق، وعندما سأل أحد المارة هذا المرافق، قال إنه وافق على الجلوس مع الطفل دقائق معدودة، ولكنه لا يعلم ما إذا كان الطفل ذكرًا أم أنثى. وقد كان كل الأشخاص، الذين توقفوا ليبدوا إعجابهم بالطفل، يشعرون بالحزن لعدم قدرتهم على معرفة نوع الطفل، بل عرض البعض منهم كشف جسد الطفل حتى يتمكنوا من اكتشاف هذا الأمر. وهناك دراسات أخرى توضح مدى أهمية النوع؛ حيث إن الأشخاص يتعاملون مع الذكور والإناث بشكل مختلف تمامًا.

ومن المثير للاهتمام كيف يتم الخلط على نطاق واسع بين النوع والحساسية؛ فالذكور يجب ألا يكونوا مفرطي الحساسية، ولكن النساء يجب أن يكن كذلك، وهذا كله ينبع من المنزل. وهناك دراسة تظهر أن الأم لا تحب الصبي "الخجول"، وهذا، كما أوضح الباحثون، "قد يُترجم بأنه نتيجة منظومة القيم الخاصة بالأم". ويا لها من بداية للحياة! فالصبيان الخجولون يتلقون رد فعل سلبيًّا من الآخرين، أيضًا، خاصة عندما يكون الطفل ذا طبيعة حليمة في المنزل.

الطفلة الصغيرة ذات الحساسية المفرطة – صديقة الأم المقربة

وعلى النقيض من الصبي الخجول، تتأقلم الفتاة الخجول مع أمها جيدًا، فهي تعد طفلة مثالية، ولكن المشكلة هنا أن هذا النوع من الفتيات قد تتم حمايتهن بطريقة مفرطة، ففي حالة الفتاة الحساسة؛ تجد الأم أنها الطفلة التي كثيرًا ما حلمت بها، الطفلة التي لن تترك المنزل، ويجب ألا تفعل، ولا تستطيع أن تفعل ذلك، وهذا كله يكبح الرغبة الطبيعية لتلك الفتاة الصغيرة في اكتشاف مخاوفها والتغلب عليها.

وفي جميع الأعمار تُظهر الإناث تأثيرات سلبية (بما في ذلك العزلة عن العالم) نتيجة أي تصرف سلبي من الأم تجاههن، مثل الانتقاد، والرفض، والهدوء الزائد، ومن المحتمل أن يكون هذا صحيحًا بالنسبة إلى الفتيات الحساسات بشكل كبير جدًّا. وعلاوة على ذلك، عادة ما ينسى الآباء أن يساعدوا بناتهم على التغلب على مخاوفهن. وأخيرًا، وبوجه عام، تتأثر الفتاة الصغيرة بوالديها بصورة أكبر، سواء كان للأفضل أم للأسوأ.

وبعد قراءة كل ما سبق، حان الوقت كي تفكر في الطرق التي تحتاج إليها لتكون مربيًا مختلفًا لنفسك في الوقت الحالي، ولكي تبدأ، أجب عن اختبار التقييم الذاتي "كيف تواجه تهديدات الإثارة الزائدة؟".

كونك مربيًا مختلفًا لنفسك

بعض المواقف تتسبب في حالة من الإثارة الزائدة؛ لأنها شديدة الحدة، أو طويلة المدة؛ فالطفل الموجود في داخلك لا يستطيع التأقلم مع الألعاب النارية، ولا يستطيع قضاء ساعة أخرى في المهرجان. وقراءة الفصل السابق من شأنها أن تساعدك على أن تأخذ جسمك الشبيه بالطفل الرضيع على محمل الجد، عندما يشعر بأنه اكتفى من شيء ما، ولكنه في بعض الأحيان يكون على ما يرام، وإن كان خائفًا مما هو قادم، من مجرد فكرة مشاهدة الألعاب النارية، أو ركوب لعبة العجلة الدوارة. وعندما تنتج عن المواقف الجديدة حالة من الإثارة الزائدة؛ لكونها غير مألوفة، وقد تبين أن الأمور غير المألوفة في الماضي قد تسببت في الشعور بالاضطراب، فأصبح طبيعيًّا أن نرفض كل ما هو جديد دون أن نجربه؛ وهذا يعني أنه قد يفوتنا الكثير.

ومن أجل أن تكون على استعداد لتجربة أشياء جديدة، أنت تحتاج إلى العديد من الخبرات عن مواجهة المواقف الجديدة، وإلى أن تبلي فيها بلاءً حسنًا. وبالنسبة إلى شخص ذي حساسية مفرطة، فإن النجاح في التعامل مع الظروف الجديدة ليس أمرًا تلقائيًّا، فالآباء الذين يفهمون طبيعة طفلهم ذي الحساسية المفرطة يتبعون إستراتيجية "تدريجية"، ثم يتعلم الأطفال مع الوقت أن يطبقوها على أنفسهم. ولو لم يعلمك والداك أية إستراتيجية تدريجية، فقد حان الوقت لتعلِّم نفسك أسلوب مواجهة الأمور غير المألوفة.

كيف تواجه تهديدات الإثارة الزائدة؟

لا تتردد في وضع علامة بجوار العديد من العبارات الواردة أدناه، حتى لو كانت تبدو متناقضة. ضع علامة فقط على العبارات التي تنطبق عليك، ولجعل كل إجابة مستقلة عما قبلها.

عندما أشعر بالخوف حيال تجربة شيء جديد، أو عندما أشعر بالإثارة الزائدة، أو التحفيز الزائد، فأنا عادة:

___ أحاول الهروب من الموقف.

___ أبحث عن طرق للتحكم في الإثارة.

___ أتوقع قدرتي على مواجهة الموقف بشكل ما.

___ أشعر بخوف متزايد من أن كل شيء ربما لا يسير على ما يرام الآن.

___ أبحث عن شخص أثق بأنه سيقدم العون، أو أضع الاستعانة بهذا الشخص في اعتباري.

___ أبتعد عن كل الأشخاص، على الأقل، حتى لا يتسبب أحد في تفاقم المشكلة.

___ أحاول الوجود مع أشخاص آخرين – مثل الأصدقاء، أو العائلة، أو مجموعة من المعارف – أو أذهب إلى دار العبادة، أو أحضر محاضرة، أو أذهب إلى مكان عام.

___ أتعهد بأن أحاول قدر المستطاع أن أتجنب هذا الموقف، أو كل موقف شبيه به، مهما كلفني تجنبي هذا من فرص.

___ أشتكي، وأشعر بالغضب، وأفعل كل ما بوسعي حتى أجعل من يتسبب في مضايقتي يتوقف.

___ أركز على الحصول على الهدوء، وأحاول القيام بأمر واحد في كل مرة.

طريقتك الخاصة: ________________________________

كل من تلك الأمور له وظيفة، حتى الخوف، الذي قد يدفعنا إلى العمل، ولكن بعضها بالتأكيد أكثر مناسبة لبعض المواقف من الأخرى؛ لذا المرونة هي الحل، ولو كنت تستخدم أقل من ثلاثة، فأنت محتاج إلى معاودة النظر إلى القائمة والتفكير في اتباع المزيد.

من علمك تلك الطرق؟ وما الذي قد يكون حدث ومنعك من استخدام المزيد منها؟ التعرف على مصادر الطفولة التي علمتك استجابات التأقلم الخاصة بك، قد يساعدك على رؤية ما لا يزال مفيدًا، وما لم يعد ضروريًا.

وإليك بعض النصائح عن "الطفل الخجول"، أنقلها من كتاب "أليشا ليبرمان" *Emotional Life of the Toddler*، لكـي يستخدمهـا البالغـون عندما يشعرون بالخوف من مواجهة موقف جديد:

١. مثلما لا يترك الوالد طفله يواجه موقفًا جديدًا وحده، فلا تفعل ذلك مع نفسك. اصطحب معك شخصًا آخر.

٢. وكما يبـدأ الوالد الحديث مـع الطفل عن الموقف، تحـدث إلى الجزء الذي يشعر بالخوف في داخلك، وركز على ما هو مألوف وآمن.

٣. وكما يفي الوالد بوعده للطفل بأن بمقدوره مغادرة المكان عندما يشعر بالاضطراب الشديد، اسمح لنفسك بالعودة إلى المنزل، إذا احتجت لذلك.

٤. وكما يكون الوالد واثقًا بأن الطفل سيكون بخير بعد فترة قصيرة، توقع أن يصبح الجزء الذي يشعر بالخوف على ما يرام بعـد فترة، وأنه سيتكيف مع كل حالة إثارة غير مألوفة.

٥. وكما يحرص الوالد على ألا يتجاوب مع مخـاوف طفله بقلق زائد على الحد المناسب للموقف، فإن الجزء الذي يشعر بالخوف في داخلك لو كان يحتاج إلى مساعدتك، فلا تتجاوب مع الموقف بقلـق أكثر مما يرى الجزء الشجاع في داخلك أنه قلق مبرر.

وعليك أن تتذكر أيضًا أنه قد يتم الخلط بين الإثارة الزائدة والقلق. وبوصفك مربيًـا جيدًا لنفسك قد تقول: "من المؤكد أن هناك كثيرًا من الأمور تحدث هنا؛ وهذا يجعل قلبك يخفق من الإثارة والحماس، أليس كذلك؟".

"الاحتياجات الخاصة" مقابل خطر الإحباط الدائم

لعـل مهمتك الأكثر صعوبة هـي تحديد مدى حمايتك نفسك، أو مدى دفعك إياها برفـق إلى الأمـام. وهذه هي المشكلة التي تواجه جميع الآباء الذين لديهم أطفال حساسون، فمن المحتمل أنك تعلم كيف توقع ضغطًا على نفسك؛ فقد قمت بذلك بالطريقـة نفسهـا التي قام بهـا والداك، ومعلمـوك، وأصدقـاؤك بذلك. فبعض الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يهربـون من الضغط؛ حتى يكونوا رياضيين جيديـن، أو أشخاصًـا طبيعييـن، أو أشخاصًـا مقبولين لدى الآخريـن، وعندما

يكـون هؤلاء الأشخاص قد رحلوا مـن حياتك منذ فترة طويلة، تستمر في محاولة إرضائهم، فتقوم بمحاكاة فشلهم في تقبل حاجتك الخاصة إلى العزلة والحماية. وعلى ضوء الفصل السابق، فإنك تميل إلى أن تكون "منفتحًا" بشكل زائد.

أو أنـك قد تحاكي حمايتهم الزائدة، وهذا لا يمثـل أي شيء سوى فشلهم في مساعدتك عندما كنت تشعر بالخوف، وكذلك الحماس حيال تجربة شيء ما في نطاق قدرتك؛ وفي هذه الحالة، كنت "منطويًا" بشكل زائد.

وكـم يكون الأمر مثيـرًا للإحباط عندما تشاهد أصدقـاءك يستمتعون بشيء تخشـى بشـدة أن تجربه، فـلا تستخف بهذا النـوع من الإحباط، فإنـه شعور قد يظـل موجودًا في داخلك فترة البلـوغ، عندما ترى الأصدقاء يأخذون خطوات في حياتهم العملية، ويسافـرون، ويتقدمون، ويدخلون في علاقات، بينما تخشى أنت مـن ذلـك كله. ولا يزال هناك شيء في داخلك يعلم أنـك تمتلك الموهبة نفسها، والرغبة، والإمكانيات التي لديهم، بل يمكن أن تكون أفضل منهم.

ومـن الممكـن أن ينبهنا الشعور بالحسد إلى حقيقتيـن، وهما: أننا نحتاج إلى شيءٍ ما، ومن الجدير بنا أن نفعل شيئًا حياله، ونحن ما زلنا نستطيع، أو أننا نريد شيئـًا ما، ولا نستطيع الحصول عليه. وكمـا رأينا في الفصل الثاني، عندما وصف "روثبارت" كيفية تطورنا؛ حيث يستطيع الأشخاص البالغون أن يوجِّهوا انتباههم، وأن يستخدموا إرادتهم، وأن يختاروا التغلب على الخوف. فلو كان شعورك بالحسد قويًّا، وقررت أنك تريد شيئًا ما، فعلى الأرجح تستطيع الحصول عليه.

وهنـاك أمر آخـر مساوٍ في الأهمية في عملية النمـو، وهو الكف عن التظاهر بأننـا نستطيع القيام بكل شيء؛ فالحياة قصيرة، ومليئة بالحدود، والمسئوليات، والجميع يحصلون علـى قدر من "الخير" لنستمتع به، والجميع يقدمون قدرًا من هـذا الخير إلى العالم، ولكن لا يستطيع أحد أن يحصل على الخير كله لنفسه، أو أن يقدمه إلى الآخرين بشكل كامل.

ولقـد لاحظت أنـه ليـس كل الأشخاص ذوي الحساسية المفرطـة يشعرون بالإحبـاط؛ بسبـب عدم قدرتهم على فعـل شيء يفعله أقرانهـم، فهم لا يشعرون بالحسد كثيرًا، وكذلك هم يقدرون سمة الحساسية لديهم، ويعلمون أنها تمنحهم

أشيـاء لا يتمتع الآخرون بها. وأعتقـد أن الإحباط، مثل الفشل في حماية أنفسنا، ينبع من سلوكيات مكتسبة تعلمناها في سنوات الطفولة الأولى.

لم يفت الأوان بعد للتغلب على الإحباط

مـن الحكمة أن نتقبل ما لا يمكننا تغييره من صفاتنا، ومن الجيد أيضًا أن نتذكر أننا لم نتجاوز العمر الذي يمكننا فيه أن نستبدل قدرًا من الثقة والأمل بالإحباط.

وعندما كنت طفلة، كنـت أشعر بحساسية شديدة تجاه السقوط، وتحول هذا الشعور إلى حالة من الإثارة الزائدة، وفقدان التوازن، في كل مرة أصعد فيها إلى مـكان مرتفع، أو أعتمد فيها على توازني الشخصـي. ومن ثم، لم أصر على تعلم أشيـاء مثل قيادة الدراجات، أو التزلج، أو التزحلق على الجليد؛ وهي الأمور التي أعتقد أن الشخص الوحيد الذي ارتاح لها هو والدتي. وهكذا، لم أكن دائمًا سوى مشاهـدة حسود أكثر من شخص مشارك في الأنشطة البدنية، ولكن كانت هناك بعض الاستثناءات الرائعـة، تمامًا مثلما حدث في نهاية الاحتفال بقدوم الصيف الذي حضرته في كاليفورنيا، في مزرعة في سفوح جبال عداي.

وقـد حضرت هذا الحدث نساء من جميع الأعمـار، ولكن في المساء، عندما وجـدن أرجوحـة، تحولن جميعًا إلـى مجموعة مـن الفتيات الصغيـرات، وكانت الأرجوحـة مربوطة بحبـل طويل، وتطل على منحدر، وعنـد الغروب كان التأرجح يشبه الطيران نحو السماء، أو هكذا قلن. وقد ركب الجميع الأرجوحة عداي.

وعندمـا عاد الجميع إلى الداخـل، بقيت أنا في الخارج، أنظر إلى الأرجوحة، وأشعـر بالخجل الذي كنت أشعر به فـي السابق من أنني طفلة جبانة، حتى لو لم يلاحظ أحد ذلك.

ثـم أتت امرأة أصغـر كثيرًا مني في السـن، وعرضت علـيَّ أن تعلمني كيفية استخـدام الأرجوحة، فقلت لها لا، أنا لا أريد، ولكنها تجاهلت ذلك، ووعدتني ألا تقوم بدفعي أقوى مما أريد، ثم أمسكت بالأرجوحة حتى أصعد عليها.

وتطلب الأمر مني بعض الوقت حتى أجربها، ولكن بطريقة ما شعرت بالأمان معها، وشعرت بقدر من الشجاعة؛ لكي أحلق نحو السماء مثل الآخرين.

وعلى الرغم من أنني لم أرَ هذه السيدة بعد ذلك قط، فسأكون ممتنة لها دائمًا؛ ليس لهذه التجربة فقط، ولكن لقدر الاحترام والتفهم الذي أظهرته وهي تعلمني الطريقة، بدفعها برفق لي فوق الأرجوحة دفعة تلو أخرى.

سنواتك الدراسية

كانت ذكريات "مارشا" عن سنواتها الدراسية طبيعية بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ فقد كانت متفوقة دراسيًا، بل كانت تعد قائدة فيما يتعلق الأمر بوضع الخطط وتقديم الأفكار، ولكنها كانت تشعر بالملل أيضًا، فخيالها الذي لا يعرف الراحة يجعلها تطالع الكتب في أثناء الحصص. ومع ذلك، كانت هي "الأذكى دائمًا".

وفي الوقت الذي كانت تشعر فيه بالملل، كانت الإثارة الزائدة التي تتعرض لها في المدرسة تتسبب دومًا في مضايقتها. وكل ما تتذكره هو الضوضاء، ولم تكن تخيفها، لكن الضوضاء لا تطاق، خاصةً عندما كان المعلم يغادر الفصل. والضجة التي كانت تسود أجواء المنزل، حيث كان المنزل الصغير يضم ثمانية أفراد، كانت تسبب شعورها بالتعاسة. فعندما يكون الطقس معتدلًا كانت تختبئ خلف شجرة، أو تجلس تحت شرفة المنزل لتطالع بعض الكتب، وعندما تسوء أحوال الطقس كانت تفصل نفسها عن كل شيء حولها، وتستمر في القراءة.

وعلى الرغم من ذلك، كان من الصعب تجنب حالة الإثارة في المدرسة. ففي أحد الأيام كان المعلم يقرأ بصوت مرتفع بعض الأخبار عن تعذيب مروع لأحد أسرى الحرب، فسقطت "مارشا" مغشيًا عليها.

وتمامًا مثل "مارشا"، عندما التحقتَ أنت بالمدرسة، حدث صدام بينك وبين العالم الواسع. وربما الصدمة الأولى كانت مفارقة المنزل، حتى لو تم إعدادك لهذا عن طريق الذهاب إلى روضة الأطفال، فمن غير الممكن مطلقًا أن تكون حواسك مستعدة لمواجهة هذا اليوم الطويل والمزدحم في الفصل الدراسي الخاص بطلبة في المرحلة الابتدائية. ففي أفضل الأحوال، فإن المعلمين قد حافظوا على مستوى إثارة يناسب مستوى الإثارة المثالي الخاص بالطفل العادي؛ أما بالنسبة إليك فكانت الإثارة زائدة دائمًا.

وفي بداية الأمر ربما تكون قد تعاملت مع بيئة المدرسة عن طريق الانعزال والمراقبة فقط. وأنا أتذكر جيدًا اليوم الأول لابني في المدرسة، حيث وقف في زاوية الغرفة، وأخذ ينظر حوله بذهول شديد، ولكن المراقبة الصامتة ليست "أمرًا طبيعيًا" . وحين قال المعلم: "الآخرون يلعبون، لمَ لا تشاركهم اللعب؟"؛ وبدلًا من أن تُغضب المعلم، أو أن تبدو غريبًا، ربما تكون قد تغلبت على ترددك، أو ربما ببساطة لا تستطيع ذلك. وفي كلتا الحالتين، ستجذب إليك الانتباه بشكل أكبر، وهذا ما لا تحتاج إليه.

وقد قام "يانس أسيندوربف"، الذي يعمل في معهد ماكس بلانك لعلم النفس بميونيخ، بالكتابة عن أنه من الطبيعي أن يفضل بعض الأطفال اللعب منفردين، وفي المنزل عادة ما يشعر الآباء بأن هذا جزء من شخصية الطفل، ولكن الأمور تختلف في المدرسة، ففي الصف الثاني، عندما يلعب الطفل منفردًا يكون منبوذًا من بقية الأطفال، ويصبح محل اهتمام المعلمين.

وبالنسبة إلى البعض منكم، قد تسببت هذه الإثارة، والشعور بالخزي، في أداء متدنٍ داخل غرفة الدراسة. وعلى الرغم من ذلك، هناك الكثيرون منكم مولعون بالقراءة والدراسة في جو من الهدوء، ويتميزون في إنجاز واجباتهم المدرسية. أما ما عاقته حالة الإثارة الزائدة لديك، فكان هو تنمية مهاراتك الاجتماعية والبدنية. وللتعامل مع هذا الوضع، ربما كنت تحاول إيجاد صديق مقرب للعب معه، أو ربما كنت مشهورًا بأنك الطالب الذي يقترح أفضل الألعاب، أو يكتب أفضل القصص، أو يرسم أفضل اللوحات.

وفي الواقع، لو كنت قد التحقت بالمدرسة وأنت تثق بنفسك، وبسمة الحساسية لديك، مثل "تشارلي" الذي ذكرناه في الفصل الأول، فربما كنت قائدًا حقيقيًا. ولو لم تكن كذلك، فكما قال عالم فيزياء، وهو أحد أصدقائي لديه حساسية شديدة: "هل تعرف أي شخص عظيم حقًا مر بمرحلة سهلة في أثناء فترة المدرسة، وهو يعاني هذه الحالة؟".

التلاميذ والتلميذات

خلال دراستي، وجدت أن الذكور ذوي الحساسية المفرطة يصبحون أشخاصًا انطوائيين عند بلوغ سن الالتحاق بالمدرسة. وهذا أمر معقول؛ حيث إن

الصبي ذا الحساسية المفرطة ليس طفلًا "طبيعيًا"، فقد كان عليهم أن يكونوا حذرين عندما يكونون في صحبة مجموعات، أو غرباء، حتى يكتشفوا كيف ستتم معاملتهم.

وتمامًا مثل الذكور ذوي الحساسية المفرطة، غالبًا ما تعتمد الإناث ذوات الحساسية المفرطة على صديقة واحدة، أو صديقتين، طوال فترة المدرسة، ولكن بعضهن منفتح بصورة كبيرة. وعلى العكس من الذكور، عندما يظهرن إثارة زائدة أو عاطفة، فإنهن يفعلن ما هو متوقع منهن، وقد يساعدهن هذا الأمر على أن تتقبلهن الفتيات الأخريات.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الجانب السلبي في السماح للشخص بأن يكون حساسًا وعاطفيًا، ربما يكون هو أن الفتيات لا يُجبرن أبدًا على ارتداء الدروع الواقية التي يرتديها الذكور حتى يحموا أنفسهم. وقد تكون لدى الفتيات خبرة بسيطة في الضبط الانفعالي، ويشعرن بالعجز عند مواجهة حالة إثارة عاطفية؛ أو قد يستخدمن مشاعرهن للتلاعب بالآخرين، حتى يحمين أنفسهن من الشعور بالإثارة. "لو كنت ستلعب هذه اللعبة مرة أخرى، فسوف أبكي"، فعملية التقييم الذاتي المباشر واللازم في فترة البلوغ غير متوقعة، وليست مطلوبة منهن.

الموهبة

لو عرف عنك أنك موهوب، فربما كانت طفولتك أكثر سهولة، حيث كانت حساسيتك مفهومة بوصفها جزءًا من حالة كبيرة، كانت مقبولة اجتماعيًا بصورة أكبر. وقد قدمت نصائح أفضل إلى المعلمين والآباء فيما يتعلق بالأطفال الموهوبين. فعلى سبيل المثال، يذكِّر أحد الباحثين الآباء بأن مثل هؤلاء الأطفال لا ينسجمون مع أقرانهم بصورة جيدة. ولن يصبح الطفل مدللًا بشكل زائد، إذا منح الآباء أطفالهم معاملة خاصة، أو المزيد من الفرص. ويُطلب من الآباء والمعلمين أن يجعلوا الأطفال الموهوبين يتصرفون على طبيعتهم؛ وهذه نصيحة جيدة فيما يتعلق بالأطفال الموهوبين الذين تختلف سماتهم عن سمات الأطفال العاديين والمثاليين، ولكن تحظى الموهبة بالتقدير الكافي ما يسمح بالخروج عن المعيار السائد.

وعلى الرغم من ذلك، فلكل شيء هناك جانب إيجابي وآخر سلبي. فربما قام الآباء أو المعلمون بالضغط عليك، وربما تتوقف قيمتك الذاتية كليًّا على ما تحققه من إنجازات. وفي هذا الوقت، إن لم تكن برفقة أقران موهوبين، فقد تشعر بأنك وحيد ومنبوذ. والآن توجد نصائح أفضل لتربية أطفال موهوبين، وسأذكرها هنا حتى تعيد تربية نفسك الموهوبة.

إعادة تربية نفسك "الموهوبة"

١. قدِّر قيمة نفسك وفق ما أنت عليه، وليس وفق ما تحققه.

٢. امتدح نفسك عند المخاطرة وعند تعلم شيء جديد، بدلًا من مدحها عند تحقيق النجاحات؛ فسيساعدك هذا على مواجهة الإخفاقات.

٣. حاول ألا تقارن نفسك بالآخرين بصورة مستمرة؛ فهذا يخلق نوعًا من المنافسة المفرطة.

٤. اخلق لنفسك فرصًا للتعامل والتواصل مع أشخاص موهوبين.

٥. لا تجعل جدولك اليومي مزدحمًا. أعطِ نفسك وقتًا للتفكير، والاستغراق في أحلام اليقظة.

٦. لتكن توقعاتك واقعية.

٧. لا تخفِ قدراتك.

٨. كن لنفسك مناصرًا. ادعم حقك في التصرف على طبيعتك.

٩. تقبل فكرة أنه قد يكون لديك بعض الاهتمامات المحدودة، أو المملة.

وعن هذه النقطة الأخيرة، ربما فقط كل ما تريده هو أن تدرس النيوترونات ولا شيء سواها، أو ربما تريد فقط أن تقرأ، أو تسافر، أو تدرس، أو تتحدث حتى تصل إلى معنى وجود البشر على هذا الكوكب؛ فالأمران مطلوبان كي يستقيم العالم. (وبالإضافة إلى هذا، فأنت على الأرجح ستتغير في مرحلة أخرى من حياتك)، وسنتحدث بشكل أكثر تفصيلًا عن الموهبة لدى البالغين (وهو موضوع مهمش) في الفصل السادس.

المراهق ذو الحساسية المفرطة

تعد فترة المراهقة فترة صعبة على الجميع، ولكن من خلال دراستي وجدت أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة في المتوسط، قالوا إن فترة المدرسة الثانوية هي الأصعب على الإطلاق، فهناك تغيرات جسدية هائلة وتوالي تحمل مسئوليات مرحلة البلوغ واحدة تلو أخرى: كالقيادة، واختيار الدراسة في الجامعة، أو الحصول على تدريب مهني، والابتعاد عن تناول المشروبات الكحولية والمخدرات، والدخول في علاقات محرمة، أو أنك توكل إليك مهمات تتعلق بالأطفال كالعمل جليسة أطفال أو مرشدًا في المعسكرات الصيفية، وكذلك بعض الأمور الصغيرة، مثل المحافظة على بطاقة الهوية، والمال، والمفاتيح. وهناك أمر أهم، وهو ظهور الرغبة الجنسية والخجل الشديد الذي يصاحبها؛ فالشباب ذوو الحساسية المفرطة حتمًا سيشعرون بعدم الراحة مع الصورة الخاطئة التي يرسمها الإعلام للعلاقة الجنسية، وما يترتب عليها من إحساس الشباب بأنهم ينحصرون إما في فئة الضحية أو في فئة المعتدي.

وعلى الرغم من ذلك، من الممكن أيضًا أن يفرغوا طاقتهم وشعورهم بالقلق في الدخول في علاقات محرمة؛ لأن المصدر الحقيقي للقلق من الصعب مواجهته، ففكر في قدر الضغط الذي سيحدد حياتك كلية، مع عدم التفكير في العواقب؛ فالمتوقع أنك ستغادر البيت الذي كثيرًا ما عرفته، وستفعل ذلك بكل سرور، أو على الأقل بحزم؛ فالخوف الآن من أن "عيبك القاتل" سيكشف عن نفسه بصورة كاملة في حالة فشلك في مرحلة الانتقال المتوقعة إلى العيش مستقلًا بذاتك.

فليس من المفاجئ أن يتعامل الكثير من المراهقين ذوي الحساسية المفرطة مع المشكلة عن طريق تدمير طموحاتهم الناشئة، حتى لا تكون عليهم مشاهدتها تفشل في النمو "الصحيح". وهناك العديد من الطرق لتدمير الذات: كالزواج المبكر، أو إنجاب طفل على نحو يحبسهم داخل أدوار محدودة ومعروفة، أو تناول المخدرات والمشروبات الكحولية، أو أن تصبح معوقًا جسديًا أو ذهنيًا، أو الانضمام إلى طائفة متطرفة، أو مؤسسة توفر لك الأمان، أو تقدم لك إجابات عن أسئلة تدور بخاطرك، أو اللجوء إلى إيذاء النفس. ولا يوجد بين هذه السلوكيات ما يحدث

لكونك شخصًا حساسًا (أو أن الذات، أي هذا النبات القوي، لن تنجو من بعض هذه السلوكيات وتكون متأخرة النمو). ولكن طرق الهروب هذه، متاحة لكل الأشخاص في سن المراهقة، ويستخدمها بعض الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة.

وبالطبع، بالنسبة إلى العديد، قد تتأجل واجبات فترة البلوغ بسبب الالتحاق بالجامعة. (وقد تكون هناك دراسات عليا، أو دراسات ما بعد الدكتوراه، أو برامج تدريبية). أو قد يجد الشخص طريقًا آخر للقيام بواجبات الحياة بطريقة تدريجية، فالتأجيل، بدلًا من التجنب، يعد منهجًا جيدًا، وهو شكل آخر لطريقة التعلم التي أطلقتُ عليها الطريقة التدريجية، ولا تشعر بالسوء حيال استخدامها بعض الوقت.

وربما تكون قد أخرت مغادرة المنزل؛ حيث كنت تعيش مع والديك بعض الوقت، وتعمل من أجلهما بعض الوقت، أو انتقلت للعيش مع أصدقاء الثانوية في المدينة نفسها. وأن تصبح شخصًا بالغًا يؤدي مهماته في الحياة على النحو الأكمل بطريقة تدريجية، يعد هذا جيدًا للغاية. وفجأة تجد أنك أصبحت شخصًا بالغًا، تقوم بكل هذه الأمور، ولم تلاحظ قط كيف وصلت إلى هذه المرحلة.

وعلى الرغم من ذلك، أحيانًا نأخذ خطوة كبيرة للغاية، وقد يعد الالتحاق بالجامعة هو هذه الخطوة الكبيرة بالنسبة إلى بعض الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، فأنا أعرف الكثير من الأشخاص من هذا النوع الذين تركوا الجامعة بعد أول فصل دراسي (أو بعد المرة الأولى التي يعودون فيها إلى المنزل، خاصة في احتفال رأس السنة)، فلا يعرفون هم أو آباؤهم أو من يقدمون لهم النصائح ما المشكلة الحقيقية، وهي الإثارة الزائدة بسبب الحياة الجديدة – أشخاص جدد، وأفكار جديدة، وخطط حياة جديدة، بالإضافة إلى العيش في مدينة جامعية مليئة بالضوضاء، والانشغال طوال الليل في الحديث أو الاحتفالات، أو ربما الدخول في علاقات محرمة، أو إدمان المخدرات، أو المشروبات الكحولية، (أو مساعدة أحد أصدقائك على الإقلاع عن هذه السلوكيات المشينة).

حتى عندما يفضل الشخص الحساس أن ينسحب ويحصل على قسط من الراحة، فهناك ضغط عليه لكي يفعل ما يفعله الآخرون، أن يكون طبيعيًا، وأن يجاري

من حوله، وأن يكوّن صداقات، وأن يلبي توقعات الآخرين. ومهما كانت المتاعب التي واجهتها في الجامعة، يجب أن يُعاد النظر إليها؛ فهي لم تكن فشلًا شخصيًا.

وليس من المفاجئ أن تعلم أن الحياة الأسرية الجيدة تساعد المراهقين بشكل كبير، حتى عند مغادرتهم المنزل للعيش منفردين؛ فالتأثير المستمر لجو المنزل أقوى بشكل خاص بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة. وعند وصولك إلى مرحلة المراهقة تكون أسرتك قد علمتك الكثير عن كيفية التصرف في مواقف الحياة الحقيقية.

عندما يصل ذوو الحساسية المفرطة إلى مرحلة البلوغ

عندما يصبح المراهقون ذوو الحساسية المفرطة أشخاصًا بالغين، تزيد الاختلافات بين الذكور والإناث. تمامًا مثل الاختلافات البسيطة في الاتجاهات في بداية رحلة ما، ويمكن لهذه الاختلافات في تربية الذكور والإناث أن تتسبب في الوصول إلى وجهات مختلفة تمامًا.

وبوجه عام، يتمتع الرجال بقدر كبير من احترام الذات عن النساء. فعندما يقدر الآباء أطفالهم ذوي الحساسية المفرطة، ويكونون متفهمين حالتَهم، كحالة "تشارلز" في الفصل الأول، فإنهم، عندما يصبحون رجالًا، يتمتعون بثقة كبيرة بالنفس. وعلى الناحية الأخرى، قد قابلت كثيرًا من الرجال ذوي الحساسية المفرطة الذين يملؤهم شعور بكراهية الذات، وهذا ليس مفاجئًا، عندما تعلم كل حالات الرفض التي تعرضوا لها.

وقد توصلت إحدى الدراسات التي أجريت عن الرجال الخجولين منذ الطفولة (الذين أعتقد أن أغلبهم أشخاص ذوو حساسية شديدة) أظهرت أنهم يتزوجون بعد ثلاث سنوات من سن زواج غيرهم، وينجبون طفلهم الأول بعد أربع سنوات، ويستقرون في حياتهم المهنية بعد ثلاث سنوات، وهذا يؤثر بدوره في إنجازاتهم العملية. وهذا قد يظهر تحامل الثقافة على الرجال الخجولين، أو قليلي الثقة بالنفس، وقد يشير هذا إلى نوع الحذر أو التأجيل المفيد للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، أو تقدير قيمة الأمور الأخرى بجانب العائلة والحياة

المهنيــة – ربما تكون أهدافًا روحانيــة أو فنية. وعلى أية حال، لو كنت تتخذ تلك الخطوات ببطء، فاعلم أن هناك الكثيرين ممن هم مثلك.

وعلـى النقيض، فقـد أظهرت الدراسـة نفسها أن النسـاء الخجولات يمررن بالمراحـل المعتـادة للحياة في الوقت المناسب، فالسيـدة الخجول عادة لا تعمل علـى الإطـلاق، أو لا تستمر في العمل بعد أن تتـزوج، كأنها تنتفع بالتقليد السائد مـن انتقالهـا من منـزل والدها إلى منزل زوجهـا دون أن تضطر إلـى تعلّم كيف تدعم نفسها.

ولكن فــي المدرسة الثانوية تميل هذه السيـدات أنفسهن إلى أن يكون لديهن "بعضـ الاستقلال، والاهتمام بأمور فكرية، ومستوى عالٍ من الطموح، وتوجيه داخلـي"، فالشخصـ يستطيـع فقـط أن يتصور مـدى التوتر الـذي يحدثه هذا "الاستقـلال" فـي حياة هؤلاء النساء، والحاجة إلى اتبـاع توجيههن الداخلي، وشعورهن بأن ملجأهن الوحيد والآمن والهادئ هو الزواج التقليدي.

فالكثير من السيدات اللاتي قابلتهن يعتبرن زيجاتهن الأولى فاشلة، ومحاولة لمواجهـة حالة الحساسية من خلال وجود شخص آخر في حياتهن، أو من خلال قيامهــن بدور آمـن. ولا أعلم إذا كان معدل حالات الطـلاق بينهن مرتفعًا، ولكن أسبابهـن مختلفة عن غيرهن من النسـاء، فمـن الواضح أنهن في نهاية المطاف قـد أجبـرن على مواجهة العالم منفـردات، وكذلك على إيجاد طـرق للتعبير عن حدسهن القـوي، وحسهن الإبداعي، ومواهبهن الأخـرى. فلو لم يمنحهن الزواج الأول فرصة لهذا النمو، فإنه يصبح منطلقًا من المنزل نحو استقلال أكبر عندما يصبحن جاهزات أخيرًا لهذا.

ومـن المؤكد أن "مارشا" كانت واحدة من هـؤلاء السيدات؛ فقد تزوجت في سن صغيرة، ثم انتظرت حتى وصلت إلى الأربعين من عمرها؛ حتى تنمي قدراتها الإبداعيـة والفكرية التي كانت تظهر بشكل واضح في سنوات الدراسة. فبالنسبة إلــى "مارشــا" (ونحو ثلث من التقيت بهن من النســاء) ربما كان هناك أمر غير الحساسيـة يتسبب فـي حالة التردد بشـأن مواجهة العالم؛ فقـد تعرضت هؤلاء النسـاء للإيـذاء الجسـدي، مثل الذي حدث لـ "مارشا" على يـد أشقائها. حتى دون التعرضـ للإيذاء الجسـدي، فمن المعروف أن كل الشابـات يمررن بمرحلة

تتدنى فيها ثقتهن بأنفسهن عند البلوغ، وربما يكون ذلك عندما يدركن دورهن في أنهن مجرد أدوات لإشباع الرغبات؛ فالفتاة ذات الحساسية المفرطة ستعرف كل الآثار المترتبة على هذا الأمر بصورة أكبر، وستجعل حمايتها لنفسها من أهم أولوياتها. وبعضهن يلجأن إلى الإفراط في تناول الطعام، حتى يصبحن غير جذابات، وبعضهن يقمن بالإفراط في الدراسة أو ممارسة التمرينات حتى لا يصبح لديهن أي وقت فراغ، وبعضهن يتزوجن شابًا في سن صغيرة، ويتشبثن به من أجل الشعور بالحماية.

وقد ذكرت "مارشا" أن تميزها القيادي والتعليمي قد انتهى في الصف الثاني الثانوي، بمجرد أن بدأت تظهر عليها علامات الأنوثة (بشكل زائد على المعتاد). وفجأة أصبحت تجذب اهتمام الشباب، فكانت ترتدي معطفًا طوال الوقت في جميع الأحوال الجوية، وتحاول أن تتجنب لفت الانتباه إليها قدر الإمكان. وبالإضافة إلى ذلك، وكما توضح هي الأمور، أصبحت القائدات هؤلاء "الفتيات التافهات والأغبياء والمطاردات للشباب"، فهي لا تستطيع، ولا تريد، أن تكون واحدة منهن.

وعلى أية حال، دائمًا ما كان الفتية يطاردونها. وفي أحد الأيام طاردها صبيان وقاما بمضايقتها، فعادت إلى المنزل مذعورة، ودخلت المنزل، ورأت فأرًا حقيقيًا، أو خياليًا - لم تعلم قط حقيقة ذلك الأمر - يندفع نحوها من فوق السلالم. وبعد ذلك بأعوام، وفي كل مرة تكون برفقة أحد الشبان، فإنها ترى هذا الفأر.

وعندما بلغت عامها السادس عشر وقعت في الحب للمرة الأولى، ولكنها انفصلت عندما بدأ كل منهما يعتاد الآخر. وحينما بلغت الثالثة والعشرين من عمرها، تعرضت للاغتصاب، وبعد ذلك كانت تدخل في علاقات عاطفية متعددة، ثم تزوجت بزوج تعرضت على يديه لعنف جسدي، وتلته فترة انتظار طويلة حتى تتحلى بالشجاعة لتنفصل عن هذا الرجل، وتبدأ مسيرتها الفنية.

وخلاصة القول، تظهر هنا مجددًا الاختلافات بين النوعين في كيفية إظهار الحساسية، فعندما يصبح الصبيان الحساسون رجالًا، فلا بد أنهم يتخلفون عن غيرهم من الرجال في توقيت وفي طبيعة حياتهم. فسمة الحساسية لا تعد

"طبيعية" بالنسبة إلى الرجال؛ وفي الوقت نفسه، تعد سمة الحساسية متوقعة بالنسبة إلى النساء، فالفتيات ذوات الحساسية المفرطة يجدن أنه من السهل للغاية اتباع القيم التقليدية دون تعلُّم كيفية الوجود في العالم أولًا.

خلاصة النشأة: نحن ننشأ في عالم اجتماعي للغاية

نحن في نهاية الفصل، ولكن ربما نكون في بداية عمل سيستمر مدى الحياة: وهو أن تتعلم كيف ترى طفولتك في ضوء سمة الحساسية لديك، وأن تعيد العناية بنفسك وقت الحاجة.

وبالنظر إلى ما سبق ذكره، نلاحظ مدى اهتمام هذا الفصل بفترة نمو الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، وعلاقة هذا بك، وبعلاقاتك مع الآخرين؛ مع الآباء، والأقارب، والأنداد، والمعلمين، والغرباء، والأصدقاء، وشريك الحياة. إن الإنسان مخلوق اجتماعي جدًّا، حتى نحن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة! ومن الواضح أنه حان وقت النظر إلى الحياة الاجتماعية لهذه النوعية من الأشخاص، وإلى هذه الكلمة التي يرد ذكرها كثيرًا، وهي هذه الحالة العقلية التي تسمى بـ "الخجل".

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

إعادة النظر إلى فترة طفولتك

إن جوهر هذا الفصل أو ربما جوهر هذا الكتاب هو إعادة النظر إلى حياتك بناءً على سمة الحساسية المفرطة الخاصة بك؛ فهذه هي المهمة التي سترى فيها إخفاقاتك، وجروحك، وخجلك، ولحظاتك المحرجة، وبقية الأمور من منظور جديد، بشكل دقيق جدًّا وأكثر تعاطفًا.

قم بعمل قائمة بالأحداث الكبرى التي تتذكرها من فترة الطفولة والمراهقة، أي الذكريات التي ساعدت على تكوين شخصيتك؛ فهذه الذكريات قد تكون لحظات منفردة، مثل مسرحية مدرسية، أو الوقت الذي أخبرك فيه والداك

بأنهما سينفصلان، أو قد تكون ذكريات خاصة بمناسبات معينة، مثل أول يوم دراسي كل عام، أو الذهاب إلى المعسكر كل صيف. وبعض الذكريات ستكون سلبية، أو قد تكون أليمة أو مأساوية، كالتعرض للمضايقة أو السخرية. وبعضها سيكون إيجابيًّا، ولكنها لا تزال تزعجك: كصباح يوم رأس السنة، أو إجازة عائلية، أو تحقيق النجاحات، أو نيل مرتبة الشرف.

اختر حدثًا واحدًا، واتبع خطوات إعادة النظر المذكورة في الفصل الأول:

١. *فكر في رد فعلك تجاه الحدث وكيف كنت دومًا تراه.* هل تشعر بأن رد فعلك كان "خطأً" أو لا يشبه رد فعل الآخرين؟ أو استمر طويلًا؟ هل قررت أنك شخص غير جيد بصورة أو بأخرى؟ هل حاولت إخفاء شعورك بالانزعاج عن الآخرين؟ أو هل اكتشف الآخرون وأخبروك بأنك "مبالغ للغاية"؟

٢. *تفكر في رد فعلك في ضوء ما تعرفه الآن عن الكيفية التي يعمل بها جسمك على نحو تلقائي*، أو تخيل أنني أنا، المؤلفة، أوضحها لك.

٣. *فكّر في أي شيء يتعين القيام به حيال هذا الأمر في الوقت الحالي.* ولو كان الأمر مناسبًا، فاعرض رؤيتك الجديدة للموقف على شخص آخر. وربما كان هذا الشخص حاضرًا وقتها، ويمكنه مساعدتك على إضافة المزيد من التفاصيل لتوضيح الصورة أمامك؛ أو دوّن رؤيتك القديمة والجديدة عن هذه التجربة، واحتفظ بها فترة ما للتذكير.

لو كان هذا مفيدًا، فقم بإعادة النظر في حدث آخر كبير من فترة الطفولة بعد أيام قليلة، حتى تنتهي من القائمة. ولا تتعجل في هذه العملية، ولتسمح بمرور بضعة أيام على كل حدث، فالحدث الكبير يستحق بعض الوقت حتى يتم التفكير فيه؛ لفهمه وإدراكه.

.... ٥ ....

العلاقات الاجتماعية

التحول إلى شخص "خجول"

"أنت خجول للغاية". هل سمعت ذلك كثيرًا؟ ستنظر إلى هذا الأمر بشكل مختلف بعد قراءة هذا الفصل، الذي يناقش أين تظهر حالة الخجل في العادة: في علاقاتك الاجتماعية غير الوثيقة. (سوف تتم مناقشة العلاقات الوثيقة في الفصل السابع). ويتمتع الكثير منكم بالذكاء الاجتماعي، وهذه حقيقة، ولكن بما أنه ليس من المجدي معالجة مشكلة لم تحدث، فسأركز هنا على مشكلة دائمًا ما تحتاج إلى المعالجة، وهي ما يسميه الآخرون "الخجل" و"التجنب" الاجتماعي، و"الرهاب" الاجتماعي، ولكن سنحاول التعرف عليها، وكذلك على بعض المشكلات الأخرى الخاصة بالأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، بطريقة مختلفة تمامًا.

مرة أخرى، أنا لا أعني بالتركيز على المشكلات أنه من الضروري أن يعيش الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة حياة اجتماعية صعبة، ولكن رئيس الولايات المتحدة الأمريكية وملكة بريطانيا أيضًا يجب أن يقلقا أحيانًا حيال نظرة الآخرين إليهما، فربما تقلق أنت أحيانًا إزاء ذلك الأمر أيضًا، والقلق يُحدث حالة من الإثارة الزائدة، وهذه هي نقطة الضعف لدينا.

وأيضًا، عادة ما يتم إخبارنا: "لا تقلق، لا يوجد من يحكم على تصرفاتك"، ولكن بوصفك شخصًا ذا حساسية مفرطة، قد تلاحظ أن الأشخاص يراقبونك، ويحكمون عليك بالفعل؛ والناس يفعلون ذلك في العادة. وأما الأشخاص غير ذوي الحساسية المفرطة، فغالبًا ما يلاحظون هذا الأمر؛ لذا تبدو مهمتك في الحياة أصعب كثيرًا؛ حيث إنك *تعلم* بهذه النظرات، وهذه الأحكام الصامتة، ومع ذلك لا تسمح لها بالتأثير فيك كثيرًا، وهذا ليس أمرًا سهلًا.

ماذا لو كنت تعتقد دومًا أنك شخص خجول؟

كثير من الأشخاص يخلطون بين الحساسية والخجل، ولهذا السبب يقولون لك "أنت خجول للغاية"، فالأشخاص يقولون إن كلبًا، أو قطًّا، أو حصانًا معينًا قد ولد "خجولًا"، بينما هذا الحيوان في الواقع يمتلك جهازًا عصبيًّا حساسًا (ما لم يتم الاعتداء عليه، وقتها سيكون من الأكثر دقة أن نقول إنه "خائف")؛ فالخجل هو الخوف من أنك لن تُرضي الآخرين، ولن تحظى بقبولهم، وهذا يجعله بمنزلة رد فعل لموقف ما. إنها *حالة* معينة، وليست مرضًا دائمًا؛ فالخجل، والخجل المزمن كذلك، ليس موروثًا، ولكن الحساسية موروثة. وبينما يظهر الخجل المزمن بشكل أكبر لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ليس من الضروري أن يكون الأمر على هذا النحو؛ فقد التقيت كثيرًا من ذوي الحساسية المفرطة الذين لا يشعرون بالخجل أبدًا.

ولو كنت تشعر بالخجل غالبًا، فهناك تبرير جيد لسبب شعورك، أو شعور الآخرين، بالخجل، بمن في ذلك الأشخاص غير مفرطي الحساسية؛ فقد واجهت بعض المواقف الاجتماعية في الماضي (عادة ما يكون في البداية شعورًا بالإثارة الزائدة) وشعرت بأنك فشلت، فالآخرون يقولون إنك ارتكبت خطأ ما، أو يبدو أنهم لا يحبونك، أو أنك فشلت في تلبية المعايير الخاصة بهم في مواجهة هذا الموقف. وربما كنت بالفعل تشعر بالإثارة، واستخدمت خيالك المميز في تخيل كل الأخطاء التي قد تحدث.

وفي العادة لا يعد إخفاق واحد كافيًا؛ لكي يصبح الشخص خجولًا بصورة مزمنة، ولكن ربما يحدث ذلك. وعادة ما يحدث أنك في المرة التالية لتكرار

الموقف نفسه، تشعر بإثارة أكبر بسبب خوفك من تكرار ما حدث في المرة السابقة، وفي الغالب يزيد الشعور بالإثارة من احتمالية الإخفاق، ولكن في المرة الثالثة، ستصبح شجاعًا للغاية، ولكنك تشعر بإثارة مفرطة؛ فلا يمكنك أن تفكر في شيء تقوله، وستشعر بالدونية وستتصرف وفقًا لذلك، وحينها سيعاملك الآخرون على هذا النحو، وهكذا. وسترى كيف يتم تكرار هذا النمط مرات عديدة في صورة حلقة مفرغة، وقد ينتقل إلى مواقف أخرى مع كونها قليلة الشبه بهذا الموقف، مثل كل المواقف التي يكون فيها بين مجموعة من الأشخاص!

التخلص من فكرة "الخجل" في مفهومك عن ذاتك

هناك ثلاث مشكلات تحدث عند تقبل صفة "خجول". أولًا، إنها ليست دقيقة كليةً، فهي بعيدة كل البعد عن حقيقة شخصيتك، وهي حساسيتك تجاه أبسط التصرفات، والصعوبة التي تواجهها مع حالة الإثارة الزائدة. تذكر، أن حالة الإثارة الزائدة لا يكون السبب وراءها دومًا هو الخوف، فكما سنرى، حين تعتقد أن هذا خوف، فستشعر بالخجل.

فهذا الخلط بين حالتك والحالة العقلية التي تسمى الخجل يعد أمرًا طبيعيًّا، عندما تعلم أن نسبة ٧٥٪ من السكان (على الأقل في الولايات المتحدة) يعدون أشخاصًا اجتماعيين للغاية. وعندما يلاحظون أنك تشعر بحالة من الإثارة الزائدة، قد لا يدركون أنها بسبب وجود الكثير من المثيرات، فهم لم *يجربوا* هذا الأمر من قبل؛ ويعتقدون أنك تخاف من أن تُرفض، فأنت خجول، وتخشى الرفض، وإلا فأي سبب آخر قد يكون وراء عدم رغبتك في التواصل اجتماعيًّا مع الآخرين؟

في بعض الأحيان تخشى الرفض *بالفعل*. لم لا؟ وفي نهاية المطاف، لا تعد حالتك مثالية بالنسبة إلى ثقافة المجتمع، ولكن بوصفك شخصًا ذا حساسية مفرطة، فأنت أحيانًا لا تريد أن تشعر بالمزيد من الإثارة؛ فعندما يعاملك الآخرون بوصفك شخصًا خجولًا أو جبانًا، سيكون من الصعب أن يدركوا أنك ببساطة تريد أن تبقى وحيدًا، على الأقل في بداية الأمر؛ فأنت الشخص الذي يرفض، ولا يتم رفضك. (وبالإضافة إلى عدم إدراكهم ذلك؛ لأنهم بطبيعتهم

يريـدون مستوى من الإثارة أكثـر منك ليشعروا بالراحة، فقـد يعكس الأشخاص غير مفرطي الحساسية مخاوفهم عليك، وهذا يعني أنهم سينسبون إليك شيئًا ما لا يريدون الاعتراف بوجوده داخلهم).

فلـو كنت تقضي وقتًا أقل في المناطق المزدحمة، أو مع الغرباء، فمن المؤكد أن مهاراتـك، عندما تكـون هناك حاجة إلى مواجهة مثل تلـك المواقف، ستكون قليلة في التعامل معها؛ فهذا ليس مجال اختصاصك، ولكن مجددًا، افتراض أنك خجـول أو جبان ليس دقيقًا، فعندما يحاول الآخرون أن يساعدوك، عادة ما يكون ذلك بناء على فرضية غير صحيحة. وعلى سبيل المثال، يعتقدون أنك تفتقر إلى الثقـة بالنفس، ويحاولون طمأنتك، مؤكديـن لك أنك شخص محبوب، ولكن هذا فـي الحقيقة، يعني أنهـم يخبرونك بأن هناك خطبًا ما بك؛ تدني احترام الذات؛ لعـدم معرفتهم تفاصيـل حالتك الخفية، فهـم يمنحونك أسبابًـا غير صحيحة؛ لكونك أقل اختلاطًا بالناس، ولا يقدمون إليك الأسباب الحقيقية العديدة؛ لتشعر بأنك على ما يرام كما أنت.

إطلاق كلمة خجول على نفسك يعد أمرًا سلبيًا

للأسـف، هناك كثير من الـدلالات السلبية المرتبطة بكلمـة خجول، ولا يجوز أن يكـون الأمر كذلـك؛ فقد ترتبط كلمة خجـول أيضًا بمعانٍ مثـل التحفظ، وضبط النفـس، والتفكر، والحساسية، ولكن الدراسات أظهـرت أن أغلب الأشخاص في أولـى مقابلاتهم مع أولئك الذيـن أطلق عليهم ذوي حساسيـة مفرطة، يعدونهم أشخاصًـا خجولين، ويربطون ذلك بالاضطـراب، والغرابة، والخوف، والتحفظ، والجبـن. حتى اختصاصيو الصحة النفسية يصنفونهم التصنيف نفسه في كثير مـن الأحيان، ولكنهم ذوو كفاءة فكرية أيضًا، وإنجازات، وصحة نفسية أقل، وفي الحقيقـة، هذا كله لا يمت للخجل بأية صلـة. ولا يختار التعبيرات الإيجابية سوى أولئـك الذين يعرفون الأشخاص الخجولين عن قرب، مثل شريك الحياة الخاص بهـم. وقد أظهرت دراسـة أخرى أن الاختبـارات التي يستخدمهـا علماء النفس لقياس مستوى الخجل مليئة بالمصطلحات السلبية، وقـد يكون هذا مناسبًا إذا كان الغرض من هذه الاختبارات كشف حالة عقلية، ولكنها غالبًا تستخدم للتعرف

علـى "الأشخاص الخجولين"، ثم بعد ذلك يحمل هذا الوصف طابعًا سلبيًا، فكن حذرًا مما تخفيه كلمة خجول من انحياز.

عندما تطلق على نفسك أنك شخص خجول ستصير هكذا

وهناك دراسة أخرى رائعة عن الخجل، أجراها كل من "سوزان برودت" و"فيليب زيمبـاردو" فـي جامعة ستانفورد، عن أهمية أن تعرف أنـك *لست خجولًا*، ولكنك مجرد شخص ذي حساسية مفرطة يمكن أن يتعرض لحالة من الإثارة الزائدة.

وقد وجد الباحثـان بعض الطالبات اللاتي قلن إنهن "خجولات" بشكل زائد، خاصة في حضرة الرجال، وأخريات قلن إنهن غير "خجولات"؛ ليكونا مجموعتين تتـم بينهمـا المقارنة. ومن خـلال الدراسة، التـي كانت تدرس تأثيـر الضوضاء المرتفعة على وجه الخصوص، تم منح كل سيدة فترة للبقاء مع شاب، وكان يجب على الشاب، الذي لا يدري ما إذا كانت السيدة خجولة أم لا، أن يتحدث مع جميع السيـدات بالطريقة نفسهـا. والمثير للاهتمام هو أن بعضـ السيدات الخجولات اعتقـدن خطأً أن سبب إثارتهن – شـدة خفقان القلب، ونبضهن المتسارع – هو تلك الضوضاء المرتفعة.

وكانـت النتيجـة أن السيـدات "الخجـولات" اللائـي يعتقـدن أن الضوضاء المرتفعة هي التي تسببت في إثارتهن قد تحدثن بالقدر نفسه مثل غير الخجولات، لدرجة أنهن تولين زمام الأمور، من حيث تحديد موضوع النقاش تمامًا كما فعلت غير الخجولات. أما المجموعة الأخرى من السيدات الخجولات، اللائي لم يجدن أي شـيء آخـر يمكنهن إلقاء اللوم عليه في شعورهـن بحالة الإثارة، فلم يتحدثن كثيـرًا ومنحـن الشاب الفرصة للسيطـرة على النقاش. وبعـد التجربة، طُلب من الشاب أن يخمـن من منهن كانت خجولةً، فلم يستطع التفريق بين السيدات غير الخجـولات والسيـدات الخجـولات اللائي يعتقـدن أن حالة الإثـارة كانت بسبب الضوضاء المرتفعة.

وهـؤلاء السيدات الخجـولات أصبحن أقل خجلًا؛ بسبـب اعتقادهن أنه ليس هنـاك سبـب *اجتماعي* لحالة الإثـارة الخاصة بهن، وقلن أيضًـا إنهن لم يشعرن

بالخجـل، واستمتعن بالتجربة حقًا. وفي الواقع، عندما سُئلن هل يفضلن أن يكن منفردات في المرة المقبلة، إن شاركن في "تجربة الضوضاء الصاخبة"، فصرح الثلثـان منهن بأنهـن لا يفضلن ذلك، مقارنةً بنسبـة ١٤٪ من المجموعة الأخرى من السيـدات الخجولات، ونسبة ٢٥٪ من غير الخجولات. ومن الواضح أن هؤلاء السيدات الخجولات قد قضين وقتًا ممتعًا للغاية؛ لأنهن اعتقدن أن سبب إثارتهن شيء آخر غير الخجل.

تذكـر تلك التجربة في المرة المقبلة التي تشعـر فيها بالإثارة الزائدة خلال موقف اجتماعي؛ فقد يتسارع نبض قلبك لكثير من الأسباب التي لا تمت بأية صلة للأشخاصـ المحيطين بك، فربمـا يكون هناك الكثير من الضوضاء، أو أنك قلق بشأن أمر ما لست على وعي كامل به، وليست له علاقة بالشخص الموجود معك؛ لذا انطلق، وتجاهل الأسباب الأخرى (لو كنت تستطيع)، واستمتع بوقتك.

وقـد منحتك ثلاثة أسباب قوية لكي لا تصف نفسك بأنك شخص خجول بعد ذلـك؛ وهي أنها صفـة غير دقيقة، وسلبيـة، وستجعلك بالفعـل تصير هكذا. ولا تسمـح للآخريـن أيضًا بأن يصفوك بهـا، فلنقل إن واجبك المدنـي هو أن تمحو هـذا الظلم الاجتماعي؛ فهذا الأمر لا يعد جائرًا فقـط، كما أوضحنا في الفصل الأول، ولكنـه أمر خطير أيضًا؛ لأنه يساعد على إسـكات الأصوات التنويرية لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة عن طريق تقليل شعورهم بالثقة بالنفس.

كيفية التفكير في "الانزعاج الاجتماعي" الخاص بك

ويرجع السبـب في الانزعاج الاجتماعي (وهو المصطلـح الذي أفضله على كلمة "الخجـل") بشكل شبـه دائم إلى الإثـارة الزائدة، وهو الـذي يجعلك تتصرف، وتتحدث، وتبدو غير ذي مهارة اجتماعية، أو قد يرجع السبب في الشعور بالخوف مـن أن تتعرض للإثـارة، أي خوفك من أن تفعل شيئًا محرجًـا، أو أن تصبح غير قـادر على معرفة مـا يجب عليك قوله، ولكن الخوف في حـد ذاته يعد الآن كافيًا لتشعر بالإثارة الزائدة، بمجرد تعرضك للموقف.

تذكـر، أن الانزعاج مؤقت، ويمنحـك الكثير من الاختيارات. تخيل أنك تشعر بالبرد إلى حد مثير للانزعاج، فيمكنك أن تتحمل هذا الأمر؛ حيث يمكنك إيجاد

بيئة مناسبة. ويمكنك أن تدفئ المكان – عن طريق إشعال النار، أو رفع درجة منظم الحرارة – أو تطلب ممن يتولى الأمر أن يفعل ذلك، كما يمكنك أن ترتدي معطفًا، ولكن الشيء الذي يجب عليك ألا تفعله هو أن تلقي باللوم على نفسك؛ لأنك أكثر عرضة للإصابة بالبرد.

والشيء ذاته ينطبق أيضًا على الانزعاج الاجتماعي المؤقت الذي يحدث بسبب الإثارة الزائدة. فيمكنك احتمال الأمر، أو ترك الموقف، أو تغيير البيئة المحيطة، أو أن تطلب من الآخرين أن يفعلوا ذلك، أو أن تفعل شيئًا آخر حتى تشعر بالراحة، كارتداء قناع "شخصيتك المظهرية" (سأناقش هذا الأمر لاحقًا).

وفي جميع الأحوال، أنت تخلص نفسك بشكل واعٍ من الشعور بالانزعاج؛ لذا يجب عليك أن تنسى فكرة أنك، بحكم طبيعتك، تشعر بالانزعاج عند التعرض للمواقف الاجتماعية.

خمس طرق للتعامل مع الإثارة الزائدة في المواقف الاجتماعية

١. تذكر أن الإثارة ليس من الضروري أن تكون بسبب الخوف.
٢. ابحث عن أشخاص آخرين ذوي حساسية مفرطة بهدف الحديث معهم بشكل منفرد.
٣. استخدم مهارات تقليل الإثارة لديك.
٤. ضع قناع "شخصية مظهرية" جيدة، واستخدمها بوعي.
٥. اشرح حالتك للآخرين.

لا تستهن أبدًا بقوة الاعتراف لنفسك بكل بساطة بأنك تشعر بالإثارة الزائدة، ربما بسبب شيء ليست له أية علاقة بالمحيطين بك. ولو تم الحكم عليك بسبب هذا، فهو ليس حكمًا على طبيعتك، ولكنه على الحالة المؤقتة من الارتباك الذي تمر بها بسبب الإثارة الزائدة، فلو علموا طبيعتك الهادئة، أو عندما يحصلون على فرصة التعرف عليها، تلك التي تعي أدق التفاصيل، فسيعجبون بها للغاية، وأنت تعلم أن هذا صحيح؛ لأنك تمتلك أصدقاء مقربين تروقهم شخصيتك.

وعندما عدت إلى كلية الدراسات العليا وأنا في منتصف العمر، وفي بداية أول يوم، وفي أول ساعة، وفي داخل غرفة الفطور أسقطت كوبًا مليئًا باللبن على نفسي، وعلى الأرض، وعلى كثير من المحيطين بي. ولم يصطدم بي أحد، بل أنا التي صدمتُ الكوب بشيء ما. وحدث هذا على مرأى ومسمع كل زملائي الطلاب وأعضاء هيئة التدريس، وهؤلاء هم الذين أرغب بشدة في نيل إعجابهم، وترك انطباع جيد في نفوسهم عني.

فتلك الصدمة القاسية قد زادت من الإثارة الشديدة التي أشعر بها بالفعل، ولكن الفضل يرجع إلى البحث الذي كنت أجريه على الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة مثلي ومثلك، فقد كنت أعلم جميع الأسباب التي دفعتني إلى القيام به؛ فعدم قدرة جسدي على مجرد حمل كوب من اللبن كان أمرًا متوقعًا، حيث كان اليوم صعبًا، ولكنني لم أسمح لهذا اللبن المسكوب بأن يزيد من شعوري بالانزعاج الاجتماعي.

وخلال اليوم، وجدت أشخاصًا آخرين ذوي حساسية مفرطة، وقد ساعدني هذا الأمر كثيرًا؛ فلقد كنا جميعًا نسكب اللبن، إن صح التعبير. ففي الموقف الاجتماعي العادي لا بد من وجود نسبة ٢٠٪ من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ونسبة ٣٠٪ يشعرون بمستوى معتدل من الحساسية، وقد وجدت دراسات أجريت عن الخجل في استبيان مجهول أن نسبة ٤٠٪ من الأشخاص أشخاص خجولون. ففي غرفة مليئة بالناس، هناك احتمال بأن يكون على الأقل لدى شخص واحد سمة الحساسية المفرطة نفسها التي لديك، أو يعاني الانزعاج الاجتماعي. إذا تلاقت نظراتكما بعد أن تتعثر، فعليًا أو مجازيًا، فستلاحظ نظرات التعاطف الشديد تجاهك، وسيصبح لديك صديق على الفور.

وفي هذا الوقت، استخدم كل النقاط المقترحة في الفصل الثالث للتخفيف من إثارتك. خذ استراحة، أو اخرج للتمشي، أو خذ نفسًا عميقًا، أو تحرك بطريقة ما. وانظر إلى الخيارات المتاحة أمامك، فربما يكون وقت الذهاب قد حان، وربما يكون هناك مكان أفضل لتذهب إليه، كالوقوف بجوار نافذة مفتوحة، أو في ممر ما، أو بالقرب من الباب. فكر في ملاذك الآمن؛ من أو ما الذي تعد وجوده مألوفًا، ويبعث في نفسك الهدوء، ويمكنه أن يضمك بين ذراعيه الآن؟

مرت عليَّ بعض الأوقات في أول يوم لي في كلية الدراسات العليا، كنت أخشى فيها من أن يعتقد أعضاء هيئة التدريس أن هناك خطبًا ما بي؛ فبالنسبة إلى الأشخاص العاديين غير مفرطي الحساسية، هذه الإثارة الزائدة لا تعني سوى أن هناك صراعات داخلية خطيرة واضطرابًا؛ لذلك قمت باستخدام كل الحيل الخاصة بي، كالمشي، أو التأمل، أو الخروج من الحرم الجامعي في وقت تناول الغداء، أو الاتصال بالمنزل؛ لكي أحصل على الدعم المعنوي، وقد نجح الأمر بشكل كبير.

غالبًا ما نعتقد أن الآخرين يلاحظون إثارتنا الزائدة بصورة أكبر من الحقيقة، فأنت تعلم أن جانبًا كبيرًا من الحياة الاجتماعية عبارة عن "شخصية مظهرية" تقابل أخرى، دون أن تنظر أي منهما إلى ما وراء الظاهر. وعندما تتصرف على نحو متوقع، أو تتحدث بطريقة الآخرين نفسها، حتى عندما لا تشعر برغبة في ذلك، فلن يزعجك أحد، أو يأخذ عنك انطباعًا غير صحيح بأنك شخص متكبر، ومنعزل، ومتآمر وهكذا. فعلى سبيل المثال، أظهرت الدراسة أن الطلاب "الخجولين" يرون أنهم يبذلون قصارى جهدهم من الناحية الاجتماعية، ولكن شريكهم في غرفة السكن لا يعتقد أنهم يحاولون بالقدر الكافي. وقد يكون هذا قصورًا في الثقافة لعدم تفهمهم الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ولكن حتى نغير هذه الثقافة، ربما تريد أن تجعل حياتك أسهل بعض الشيء عن طريق التصرف مثل الآخرين. ارتدِ قناع شخصيتك المظهرية. وكلمة شخصية مظهرية مستمدة من الكلمة اليونانية persona، التي تعني القناع؛ فخلف هذا القناع يمكنك أن تصبح أي شخص تريده.

وعلى صعيد آخر، أحيانًا تكون أفضل طريقة هي أن تشرح حالة الإثارة الزائدة التي تشعر بها، وغالبًا ما أفعل ذلك عند الحديث، أو التدريس أمام مجموعة من الغرباء، فأخبرهم بأنني أعلم أنني أبدو متوترة بعض الشيء، ولكن بعد دقائق معدودة سأكون بخير. وعندما تكون برفقة مجموعة، قد يؤدي توضيح حالتك إلى المزيد من الحديث الودي عن مصدر الانزعاج الاجتماعي لكل شخص؛ ما يجعل من الممكن بالنسبة إليك أن تتصرف دون أن تشعر بالذنب، أو حرًّا في الحصول على قسط من الراحة دون أن يفوتك شيء حين تعود. ومن الممكن أن يوجد

بصحبتك شخص يقلل من حدة الإثارة التي تمر بها وقد يعدل مستوى الإضاءة أو يخفض الصوت أو يسمح لك بالمغادرة بعد أن تعرف الجميع بعضهم ببعض.

فبمجرد أن تذكر أنك شخص ذو حساسية مفرطة، سترسم صورة نمطية من صورتين، بناءً على الكلمات التي ستختارها للتعبير عن حالتك؛ والصورة النمطية الأولى، بكل صراحة، تعبر عن ضحية سلبية، وعن شخص ضعيف ومضطرب، أما الصورة الأخرى فتعبر عن شخص موهوب، ومتعمق، وله حضور قوي في المكان. والأمر يتطلب الممارسة لإظهار الصورة النمطية الإيجابية من خلال كلماتك التي ستعبر بها عن احتياجاتك، وسنناقش هذا الأمر في الفصل السادس.

فعندما يكون عليَّ قضاء يوم كامل أو عطلة أسبوعية مع مجموعة من الأشخاص، فغالبًا ما أوضح لهم أنني أحتاج إلى البقاء منفردة في الكثير من الأحيان، وكذلك يفعل الآخرون أيضًا. حتى لو كنت أنا الوحيدة التي تذهب إلى غرفتها مبكرًا، أو تتجول كثيرًا منفردة، فقد تعلمت ألا أولِّد لديهم شعورًا بالتعاطف أو الشفقة، ولكن أترك ورائي جوًّا من الغموض، فأعضاء فئة "المستشارين الملكيين" يجب أن يفكروا في هذه الأمور. وكن حذرًا فيما يخص "الصورة العامة" التي تنقلها عنك كشخص ذي حساسية مفرطة.

الناس، والإثارة، والانطواء

وحتى الآن فقد واجهنا "المشكلة" عن طريق التخلص من صفة الخجل، وتفهم أن ما يحدث يعد حالة من الإثارة المعتادة، ومن المهم أيضًا أن تعرف أن هناك الكثير من الطرق لتصبح شخصًا اجتماعيًّا.

فطريقتك لتصبح شخصًا اجتماعيًّا تعتمد على حقيقة أساسية، وهي: أنه بالنسبة إلى الكثير منا، أغلب المثيرات التي تؤدي إلى حالة الإثارة في العالم الخارجي يتسبب فيها الآخرون، سواء أكان في البيت، أم في العمل، أم الأماكن العامة، فجميعنا كائنات اجتماعية نستمتع باعتمادنا على الآخرين، بل يجب علينا أن نفعل ذلك، ولكن الكثير من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يتجنبون الأشخاص الذين يتسببون في حالة الإثارة الزائدة، كالغرباء، والأشخاص الموجودين في الحفلات الكبيرة، والتجمعات. وهذه تعد إستراتيجية ذكية لكثير

مـن مفرطي الحساسية، فيجب علـى الجميع وضع أولويات في هـذا العالم كثير المتطلبات والمليء بالمثيرات.

وبالطبـع، لا يستطيع المـرء أن يصبح خبيـرًا في التعامل مـع المواقف التي يختـار أن يتجنبهـا، ولكن العديد منكـم يمكنه أن يتدبر أمـوره، أو أن يتعلم كيف يمكنـه ذلك، فمجـرد تدبر أمرك يعد طريقـة مقبولة وذكية لكـي تدخر طاقتك للأمور التي تهمك.

وإنــه من الصحيـح أيضًا أن يتجنب الكثيـر من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الغرباء، والحفلات، والمناسبات الاجتماعية الأخرى؛ بسبب ما تعرضوا لـه من رفض من قبـل الأقـران والمجموعات فـي الماضي. وبسبـب أنهم ليسوا اجتماعييـن بالقدر الذي يناسب ثقافتنا، فقد تـم الحكم عليهم بقسوة، وتجنبوا الأشخاص الذين لا يثقون بهم، وهذا يبدو معقولًا ولكنه محزن، ولا يوجد ما يدعو إلى الخجل.

وبوجه عام، هناك نسبة ٧٠٪ من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يكونون "انطوائييـن"، وهذا لا يعني أنك لا تحب الناس، ولكنه يعني أنك تفضل أن يكون لديـك القليـل من العلاقات الوثيقة على أن تمتلك كثيـرًا من الأصدقاء، وعادة لا تستمتـع بالحفلات الكبيرة والتجمعات، ولكن حتـى أكثر الأشخاص انطواءً يكون أحيانًـا شخصًا منفتحًا، ويستمتع بالحديث مع الغرباء والانخراط في التجمعات. وكذلك أكثر الأشخاص انفتاحًا يكون أحيانًا شخصًا انطوائيًا.

وما زال الأشخاص الانطوائيون يعتبرون كائنات اجتماعية، وفي حقيقة الأمر تتأثـر صحتهم وسعادتهم بعلاقاتهم الاجتماعية أكثر مـن تأثر صحة الأشخاص المنفتحين وسعادتهم؛ فما يهم الأشخاص الانطوائيين هو الجودة، وليس الكثرة.

(وعلى الرغم من ذلك، إن كنت لا تنعم بنوع من السلامة النفسية، فالعلاقة الوثيقـة مع شخص ما لا تحل دومًا هذه المشكلـة. وفي الحقيقة، هناك كثير من الأشخاص لا ينعمـون بعلاقـة وثيقة بصورة جيـدة حتى يتمتعوا بقـدر كبير من الصحـة والسعادة من خلال اللجـوء إلى العلاج النفسـي، بمفهومه الأوسع، كما سنشرح في الفصل الثامن).

الشخص المنفتح ذو الحساسية المفرطة

أريد أن أؤكد أن كونك شخصًا ذا حساسية مفرطة لا يعني أنك شخص انطوائي؛ فقد توصلت من خلال دراساتي إلى أن هناك نسبة ٣٠٪ من بيننا، من ذوي الحساسية المفرطة، هم أشخاص منفتحون. وإذا كنت شخصًا منفتحًا، فسيكون لديك أصدقاء كُثر، وستشعر بالمتعة في مرافقة الغرباء، والمجموعات. فربما تكون قد تربيت وسط عائلة كبيرة، واجتماعية، وتتميز بالعطف، أو في منطقة سكنية آمنة، وتعلمت أن ترى أن الآخرين مصدر أمن، وليس مصدر قلق.

وعلى الرغم من ذلك، ستجد أن بعض مصادر الإثارة الأخرى صعبة، كيوم عمل طويل، أو الوجود في المدينة فترة طويلة. وعندما تشعر بالإثارة الزائدة، تتجنب أنت الاختلاط. (في واقع الأمر يشعر الأشخاص المنفتحون غير ذوي الحساسية المفرطة بالراحة بصورة أفضل مع وجود الآخرين حولهم)، ولكن جل تركيزنا هنا يكون على الأشخاص الانطوائيين بطبيعتهم، وعلى الأرجح سيستفيد الأشخاص المنفتحون بهذا أيضًا.

تقدير قيمة حالة الانطواء

جلست "أفريل ثورن"، التي تعمل الآن في جامعة كاليفورنيا بمقاطعة سانتاكروز، لتشاهد كيف يتفاعل الأشخاص الانطوائيون. واستخدمت بعض الاختبارات للتعرف على طالبات الجامعات شديدات الانطواء، وشديدات الانفتاح، وجمعتهن مع شخص مماثل، أو شخص مخالف لهن، وسجلت المحادثات على أشرطة فيديو.

وكانت السيدات شديدات الانطواء يتمتعن بقدر من الجدية والتركيز، وتحدثن كثيرًا عن المشكلات، وكن أكثر حذرًا، وكانت لديهن نزعة إلى الاستماع، والمحاورة، وتقديم النصيحة؛ وبدا عليهن التركيز على الطرف الآخر بطريقة متعمقة.

وعلى النقيض، بحثت السيدات شديدات الانفتاح عن الحديث "الممتع" والتوافق، وعن الأمور المتشابهة في الخلفية والخبرة، وقدمن كثيرًا من المدح والإطراء، وكن يتمتعن بقدر من التفاؤل والصراحة، ولم يجدن غضاضة في الجلوس للحديث مع أي من النوعين، كأنها المتعة الحقيقية بالنسبة إليهن في الحديث.

وعندما اجتمعت المرأة شديدة الانفتاح والمرأة شديدة الانطواء، أعجبتهما فكرة أنهما ليستا مضطرتين إلى أن تكونا مبتهجتين طوال الوقت. وكان الحديث مع هؤلاء السيدات المنفتحات بمنزلة "استنشاق نسمة من الهواء العليل" بالنسبة إلى السيدات شديدات الانطواء. وما حصلنا عليه من دراسة "ثورن" هو أن كل نوع يقدم شيئًا ما إلى العالم *متساويًا* في الأهمية، ولكن عندما نعلم مدى التقليل من قيمة الأشخاص الانطوائيين، يكون من الجيد أن نخصص بعض الوقت للتركيز على مميزات هذا النوع من الأشخاص.

كارل يونج والانطوائيون

يرى "كارل يونج" أن الانطوائية تعد أحد الفوارق الأساسية بين البشر، وتتسبب في نزاعات كبيرة في الفلسفة وعلم النفس، وينحصر معظمها في صراعات عما إذا كانت الحقائق الخارجية أكثر أهمية في فهم أي موقف أو موضوع، أم الفهم الداخلي لهذه الحقائق.

ويرى "يونج" الأمرين بوصفهما موقفين تجاه الحياة، ومعظم الناس يتخذون أحد هذين الموقفين تارة، ويتخذون الموقف الآخر تارة أخرى، مثل الشهيق والزفير، ولكن هناك بعض الناس يتخذون هذا الموقف أو الآخر بشكل مستمر. وعلاوة على ذلك، وبالنسبة إلى "يونج" كان الأمران لا يرتبطان بصورة مباشرة بكون الشخص اجتماعيًا أم لا؛ فكونك شخصًا انطوائيًا يعني ببساطة أنك تنظر إلى الداخل، وتهتم بالجوهر، وهو الذات، بدلًا من أن تنظر إلى الخارج تجاه الأشياء؛ فالانطواء ينبع من الحاجة، والرغبة في حماية الجوانب الداخلية "الجوهرية" في الحياة، وتقديرها بصورة أكبر، خاصة الحفاظ عليها من التأثر بالعالم "الخارجي".

ولا يسعنا إلا تأكيد مدى أهمية الأشخاص الانطوائيين من وجهة نظر "يونج".

> فهم أمثلة حية تثبت أن هذا العالم الثري والمتنوع، وهذه الحياة الغامرة والمثيرة، ليست حياة خارجية فقط، ولكن هناك أيضًا حياة داخلية ... فحياتهم تعطي قيمة أكثر من كلماتهم ... وحياتهم درس عن الاحتمالية الأخرى، وهي الحياة الداخلية التي نحن في أمسّ الحاجة إليها في حضارتنا.

كان "يونج" يعلم تحامل الثقافة الغربية على الشخص الانطوائي، فمن الممكن أن يتسامح مع هذا الأمر في حال صدوره من شخص منفتح، ولكنه كان يشعر بأن الانطوائيين الذين يقللون من شأن أنفسهم هم بالفعل من يضرون بالعالم.

العالم يحتاج إلى جميع الأنماط

أحيانًا نكون محتاجين بشدة إلى الاستمتاع بالعالم الخارجي كما هو، ونشعر بالامتنان لمن يقدم إلينا العون؛ أولئك الأشخاص المنفتحين الذين ينشئون تواصلًا ولو بين الأشخاص الغرباء تمامًا بعضهم عن بعض. وبعض الأحيان نحن محتاجون إلى دعم داخلي – وهو أولئك الأشخاص الانطوائيون الذين يعيرون كامل اهتمامهم للفوارق الدقيقة المتعلقة بالتجارب الشخصية؛ فالحياة ليست فقط تلك الأفلام التي شاهدناها، أو المطاعم التي ارتدناها؛ ففي بعض الأحيان تكون مناقشة الأمور الأكثر عمقًا شيئًا مهمًا للروح.

وقد وجدت "ليندا سيلفرمان"، وهي خبيرة في الأطفال الموهوبين، أنه كلما كان الطفل أكثر ذكاءً، زادت فرص أن يكون شخصًا منطويًا. فالأشخاص المنطوون مبدعون بصورة استثنائية، ولو في الأمور البسيطة، مثل بعض الإجابات غير المعتادة في اختبار بقع الحبر (اختبار رورشاخ)، وهم أيضًا أكثر مرونة إلى حد ما. فأحيانًا يجب عليهم فعل الأمور التي يفعلها الأشخاص المنفتحون طوال الوقت، مثل لقاء الغرباء، وحضور الحفلات، ولكن بعض الأشخاص المنفتحين يستطيعون أن يتجنبوا أن يكونوا انطوائيين ومنغلقين سنوات عديدة متتالية، فهذه القدرة على التكيف التي يتمتع بها الأشخاص الانطوائيون ستكون ذات أهمية كبيرة لاحقًا في الحياة، عندما يبدأ الشخص تنمية الأشياء التي فاتته، وهو في منتصف العمر. وكذلك في مرحلة لاحقة من الحياة، سيصبح التأمل الذاتي أكثر أهمية للجميع. وباختصار، قد تكون شخصية الانطوائيين عند الكبر أفضل.

وإذا كنت مع صحبة جيدة، فلتتجاهل التعليقات اللاذعة عن أن عليك ألا تكون بهذه "الجدية"، واستمتع بانفتاح الآخرين، واسمح لنفسك بأن تكون على طبيعتك الخاصة. فلو كنت لا تجيد فن الدردشة الودية، فعليك أن تفتخر بصمتك. ومن المهم أيضًا، عندما تتغير حالتك المزاجية وتظهر ذاتك المنفتحة، أن تتركها

تتصرف ولو بسخافة وحماقة؛ حيث إننا جميعًا نتصرف بحماقة عندما نكون على غير طبيعتنا، فأنت تمتلك جزءًا واحدًا من "الخير"، وسيكون من باب الغرور أن تعتقد أن أحدنا يمتلك الخير كله.

تكوين الصداقات

يفضل الأشخاص الانطوائيون العلاقات الوثيقة للكثير من الأسباب؛ فالأصدقاء المقربون يستطيع بعضهم فهم بعض ودعم بعضهم، والصديق المقرب أو الشريك يمكنه أيضًا أن يزيد من مضايقتك، ولكن هذا يدفعك إلى النمو الداخلي، وهو ما يمثل أولوية كبيرة بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة. ونظرًا إلى حدسك، ربما تفضل الحديث عن الأمور المعقدة، مثل الفلسفة، والمشاعر، والصراعات، وهذا يصعب القيام به مع أحد الغرباء أو في حفلة ما. وأخيرًا، يتحلى الأشخاص الانطوائيون بصفات قد تجعلهم جيدين في العلاقات الوثيقة؛ فعندما يكونون برفقة الأصدقاء المقربون يمكنهم تحقيق نجاح اجتماعي.

وعلى الرغم من ذلك، يكون الأشخاص المنفتحون محقين عندما يقولون: "إن الشخص الغريب هو صديق لم ألتقِ به بعد"، فجميع أصدقائك المقربين كانوا غرباء في السابق. وبينما تتغير هذه العلاقات (أو تنتهي)، ستشعر دائمًا برغبة في البحث عن أصدقاء مقربين جدد؛ لذا ربما يجب عليك أن تعود بذاكرتك إلى الوراء؛ لتتذكر الوقت الذي التقيت فيه بأصدقائك المقربين.

الشخصية المظهرية وحسن الخلق

تذكر أنك في أغلب المواقف الاجتماعية تحتاج، على الأقل، إلى أن تلبي الحد الأدنى من التوقعات الاجتماعية، خاصة لو كنت شخصًا انطوائيًّا. ويستطيع الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة أن يختصروا كل قواعد آداب السلوك في قاعدة مكونة من أربع كلمات، وهي: التخفيف من إثارة الآخرين، (أو في كلمتين: كن عطوفًا). والصمت المطبق يمكنه أن يتسبب في إثارة الشخص الآخر؛ حيث إنه غير متوقع، وهذا يحدث أيضًا عندما تكون ودودًا مع الناس بشكل مبالغ فيه، وهذا هو الخطأ الذي يرتكبه الأشخاص المنفتحون غالبًا؛ فالهدف هو قول شيء لطيف وغير مفاجئ.

نعم، قد يتسبب هذا في شعور بعض الأشخاص غير مفرطي الحساسية بالملل، ممن يستمتعون بوجود الكثير من المثيرات، ولكنك تريد أن تتخلص من إثارتك قصيرة المدى عندما تقابل شخصًا جديدًا، حتى لو كانت لا تمثل مشكلة للآخرين. وفيما بعد يمكنك أن تصبح مبدعًا وتثير دهشة الآخرين كما تريد، (ولكنك في هذا الوقت تقوم بمخاطرة محسوبة، وكل نجاح قد يعد نقاط تميز إضافية).

كيف تعرفت على أصدقائك المقربين؟

دوّن أسماء أصدقائك المقربين، كل اسم في صفحة، ثم أجب عن الأسئلة التالية عن بداية كل علاقة صداقة.

هل أجبرتك الظروف على الحديث؟

هل بادر الشخص الأخر بالحديث؟

هل كان هناك أي أمر غير طبيعي عن مشاعرك وقتها؟

هل كنت منفتحًا بشكل كبير هذا اليوم؟

ماذا كنت ترتدي أو كيف كان شعورك حيال مظهرك؟

أين كنت؟ في المدرسة، أم في العمل، أم في عطلة، أم في حفلة؟

كيف كان الموقف؟ ومن قام بتقديمكما؟ أم جمعتكما المصادفة؟ أم هل تحدث أحدكما إلى الأخر عن شيء ما؟ ماذا حدث؟

كيف مضت الدقائق الأولى والساعات الأولى والأيام الأولى بينكما؟

متى وكيف عرفت أن هذه العلاقة قد تكون صداقة؟

والأن ابحث عن أوجه التشابه. على سبيل المثال، ربما تكون لا تحب الحفلات، ولكنك تقابلت مع اثنين من أعز أصدقائك في حفلات. هل اختفت تلك السمات المشتركة، مثل الذهاب إلى المدرسة، أو العمل مع الأخرين، من حياتك في الوقت الحاضر؟ هل هناك ما تود القيام به حيال ما تعلمته؟ كأن تتعهد بالذهاب إلى حفلة واحدة شهريًا؟ (أو تجنب الحفلات من الأن فصاعدًا، ففي النهاية، لم تعد الحفلات مصدرًا للحصول على أصدقاء).

والآن أنت تحتاج إلى دورة تدريبية متقدمة على الشخصية المظهرية، أو دورك الاجتماعي؛ فالشخصية المظهرية الجيدة تنطوي على حسن الخلق، وعلى سلوك متوقع لا يتسبب في حدوث إثارة، ولكن يمكنك أن تطوعها وفقًا لاحتياجاتك؛

فالمصرفي يحتاج إلى شخصية قوية وعملية، وإذا كان في داخله فنان، فهذا الجانب من شخصيته لا يظهر للناس. والفنان، على النقيض، سيبذل قصارى جهده ليخفي صفات المصرفي التي يتميز بها عن العامة. والطلاب يتمتعون بقدر من الذكاء، حتى يظهروا بصورة متواضعة؛ والمعلمون يحتاجون إلى الظهور بصورة حازمة.

ففكرة الشخصية المظهرية تخالف ثقافة أمريكا الشمالية الخاصة، التي تقدر الصراحة والصدق. والثقافات الأوروبية تقدر بشكل أفضل قيمة عدم الإفصاح عن كل ما يفكر فيه المرء، ولكن هناك بعض الأشخاص يتقمصون هذه الشخصية بشكل مبالغ فيه، فجميعنا يعرف هذا النوع، وهو هذا النوع من الأشخاص بما أنهم لا يضمرون شيئًا في داخلهم، فمن الصعب أن نصفهم بالخداع والكذب، ولكن من النادر أن يبالغ الشخص ذو الحساسية المفرطة في تقمص شخصيته المظهرية.

ولو كنت لا تزال تعتقد أنني أريد منك أن تصبح شخصًا مخادعًا، ففكر في الأمر بوصفه اختيار قدر الصراحة المناسب للزمان والمكان، فلتأخذ على سبيل المثال عندما التقيت بشخص يريد أن يقيم علاقة صداقة معك، وأنت قررت عدم الدخول في تلك العلاقة، فربما أنك لا ترفض دعوة الآخرين إلى تناول الغداء، بقولك: "لقد أدركت أنني لا أريد أن أكون صديقكم المقرب"، بل ستقول مثلًا إنك مشغول للغاية في الوقت الحالي.

فهذا الرد يعد صادقًا إلى حد ما، فلو كان لديك وقت غير محدد، فربما تقيم هذه العلاقة في مرحلة ما في المستقبل. فمن واقع تجربتي، ليس من الأخلاق الحميدة أن تخبر شخصًا ما بسبب وضعك له في ذيل قائمة أولوياتك. إن أفضل شخصية مظهرية، والخلق الحسن، يتطلبان هذا النوع من الصدق الحافظ لماء الوجه، خاصة مع أولئك الذين لا تعرفهم بصورة جيدة.

تعلم المزيد من المهارات الاجتماعية

هناك نوعان من المعلومات عن المهارات الاجتماعية، سواء أكانت مجتمعة في كتاب، أم شريط، أم مقالة، أم محاضرة، أو دورة تدريبية. وهناك نوع من

هـذه المعلومات يأتي مـن خلال الخبراء فـي الانفتاح، والمهـارات الاجتماعية، والمبيعـات، وإدارة شئـون الأفـراد، وآداب السلوك؛ فهـؤلاء الأشخاص عادة ما يكونون أذكياء وإيجابييـن؛ فهم يتحدثون عن التعلم، وليس المعالجة؛ لذا فهم لا يقللون من ثقتك بنفسك عن طريق الإشارة إلى أنك تعاني مشكلة ما، فلو تعاملت مـع هـؤلاء الخبراء، فعليك أن تفهـم أن هدفك هو ليس أن تصبـح مثلهم تمامًا، ولكـن هدفك الحصول على بعض النصائح. فابحث عن عناوين مثل *كيف تسلب عقـول من حولك، مـاذا تقول في كل لحظة محرجة*. (لقد ابتكرت هذه العناوين، ولكن المزيد منها يظهر باستمرار).

والنـوع الثاني من المعلومات يقدمه علماء النفس الذين يحاولون أن يساعدوا الأشخاص الذيـن يشعـرون بالخجـل؛ فأسلوبهـم يبدأ بـأن يجعلـوك تقلق لكي تتحفـز، ثم بأن يجعلوك تتبع تدريجيًّا طرقًا معقدة للغاية، ومدروسة جيدًا لتغيير سلوكياتك. وقد يكون هذا النهج فعَّالًا للغاية، ولكنه ينطوي على بعض المشكلات بالنسبـة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة. على الرغـم من أنه قد يبدو مناسبًـا لك؛ فالحديث عن "المعالجة" أو "التخلص من المتلازمة الخاصة بك" لـن يفعـل أي شيء سـوى أن يجعلك تشعر بـأن بك عيبًا ما، ويغفـل عن الجوانب الإيجابية والسمة الموروثة لديك.

ومهمـا كانـت النصيحة التـي تقرؤها أو تسمعهـا، فتذكر أنـك غير مضطر إلـى تقبل الطريقة التي يعـرِّف بها الأشخاص المنفتحـون – الذين يمثلون ثلثي السـكان – المهـارات الاجتماعية، كاجتذاب الحضـور، وأن يكون لديهم دومًا رد سريع وحاضر، ولا يسمحون أبدًا بمرور لحظات من الصمت "المحرج" في أثناء المحادثات، ولكنك تمتلك مهارتك الخاصة، كالحديث بجدية، والإنصات جيدًا، والسماح بمرور لحظات من الصمت تساعد على التفكير العميق.

وربمـا يكون صحيحًا أيضًا أنك بالفعل تعلـم ما يتناوله هؤلاء الخبراء؛ لذلك قمتُ بوضـع النقاط الأساسية في شكل اختبار قصير لأوضح ما تعرفونه بالفعل، وأعلمكم بعض الأمور الأخرى.

هل تعلم أحدث الطرق للتغلب على الانزعاج الاجتماعي؟

أجب بصواب أو خطأ، وبعد ذلك راجع إجابتك عند الوصول إلى الصفحات من ١٧٤ إلى ١٧٦.

١. من الجيد السيطرة على "الحديث السلبي مع الذات"، مثل "ربما لا أروقه" أو "ربما سأفشل كما أفعل دائمًا" — **صواب** — **خطأ**

٢. عندما يشعر الأشخاص بالخجل، يكون الأمر واضحًا للمحيطين بهم. — **صواب** — **خطأ**

٣. أنت محتاج إلى توقع تعرضك لبعض الرفض، ولا تأخذ الأمر على محمل شخصي. — **صواب** — **خطأ**

٤. من المفيد أن تمتلك خطة للتغلب على انزعاجك الاجتماعي، مثل أن تحاول أن تقابل شخصًا واحدًا في الأسبوع؟ — **صواب** — **خطأ**

٥. عند وضع خطتك، كلما كانت الخطوات التي تأخذها أكبر، زادت سرعة تحقيقك هدفك. — **صواب** — **خطأ**

٦. من الأفضل ألا تتدرب مسبقًا على ما ستقوله لشخص جديد، أو في موقف جديد؛ لأن هذا من شأنه أن يجعلك تبدو متكلفًا وغير عفوي. — **صواب** — **خطأ**

٧. كن حذرًا فيما يتعلق بلغة الجسد؛ فكلما عبرت عن القليل، يكون أفضل. — **صواب** — **خطأ**

٨. عند محاولة فتح باب للحوار، أو إبقاء الحديث مستمرًا، اطرح أسئلة شخصية بعض الشيء لا يمكن الإجابة عنها بكلمة أو كلمتين. — **صواب** — **خطأ**

٩. وهناك طريقة يمكنها أن تظهر أنك تستمع إلى ما يقوله الشخص الآخر، وهي أن تسترخي، وتعقد ذراعيك، وتضع ساقًا فوق أخرى، وتحافظ على عدم إظهار تعابير على وجهك، ولا تنظر إلى عيني الشخص الآخر. صواب خطأ

١٠. لا تلمس أبدًا الشخص الآخر. صواب خطأ

١١. لا تقرأ الصحف قبل الذهاب إلى المكان الذي ستقابل فيه الآخرين، فهذا سيتسبب في أن تشعر بالانزعاج. صواب خطأ

١٢. الإفصاح عن الذات ليس مهمًا في الحديث ما دمت تتحدث عن أمر مثير للاهتمام. صواب خطأ

١٣. الأشخاص الذين ينصتون جيدًا يكررون ما يسمعونه، ويفكرون في مشاعر الآخرين، ثم يتجاوبون بمشاعرهم الخاصة، وليس أفكارهم. صواب خطأ

١٤. لا تخبر الآخرين بتفاصيل مثيرة للاهتمام عن نفسك، فهذا سيجعلهم يشعرون بالغيرة منك. صواب خطأ

١٥. ليصبح الحديث أكثر عمقًا أو أكثر إمتاعًا لكما، يتطلب الأمر في بعض الأحيان أن تتحدث عن عيوبك ومشكلاتك. صواب خطأ

١٦. حاول ألا تخالف الشخص الآخر في الرأي. صواب خطأ

١٧. عندما يكون الحديث مع شخص ما يشعرك بأنك تريد الاستمرار في التحدث معه وقتًا أطول، فمن الأفضل أن تصرح بذلك. صواب خطأ

مأخوذ من كتاب "جوناثان تشيك" بعنوان *Conquering Shyness* (نيويورك: ديل، ١٩٨٩) وكتاب "ماثيو ماكاي" و"مارثا دافيس" و"بي فانينج" بعنوان *Messages: The Communication Book* (أوكلاند، كاليفورنيا: نيو هاربينجر بريس،١٩٨٣).

لا تضجر عندما تكون على دراية بما يجب فعله ولكن لا تفعله دومًا

طرحت "جريتشن هيل"، وهي عالمة نفس من جامعة كانساس، أسئلة على الأشخاص الخجولين وغير الخجولين عن السلوك اللائق في خمسة وعشرين موقفًا اجتماعيًا، وقد وجدت أن الأشخاص الخجولين كانوا يعلمون جيدًا ما كان مطلوبًا منهم، ولكنهم قالوا إنهم لم يستطيعوا فعله، وأشارت إلى أن الأشخاص الخجولين يفتقرون إلى الثقة بالنفس، وهو العيب الداخلي الذي نوصف به نحن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ لذا يطلب منا أن نكون أكثر ثقة، وهذا بالطبع ما لا نستطيع فعله؛ لذا نفشل مجددًا، ولكن أحيانًا يكون هناك ما يبرر افتقارنا إلى الثقة بالنفس، وهو مرورنا بالكثير من التجارب التي شعرنا فيها بالإثارة الشديدة التي تمنعنا من التصرف على نحو لائق. ومن الطبيعي، أن يتوقع البعض منا ألا نستطيع أن نفعل ما نعلم أنه لائق اجتماعيًا. وأعتقد أن مجرد إخبار أنفسنا بأننا نحتاج إلى المزيد من الثقة نادرًا ما يساعد. فتمسَّك بالنهج الثنائي الجانب المذكور في هذا الفصل: تعامل مع الإثارة الزائدة، وتفهم طبيعتك بوصفك شخصًا انطوائيًا، وقدِّر قيمتك.

وهناك سبب آخر لعدم قدرتك على تنفيذ ما تعلمه من مهارات اجتماعية، وهو أن الأنماط القديمة المكتسبة في فترة الطفولة قد تكون مسيطرة عليك، وتجب مواجهتها، أو وجود بعض المشاعر التي تستحوذ على انتباهك. أما العلامة الأكيدة على عدم قدرتك على تطبيق ما تعلمه، فهي أنك تستمر في قول: "لا أعلم سبب فعلي هذا الأمر – كنت أعلم ما هو التصرف الأفضل – لم أكن على طبيعتي"، أو "بعد كل مجهوداتي، لا يوجد ما يجدي نفعًا".

حالة بولا

بالتأكيد كانت "بولا" شخصًا ذا حساسية مفرطة منذ الولادة، وقد تحدث والداها عن "خجلها" منذ أن وُلدت. وكانت تعلم جيدًا أنها تعاني حساسية مفرطة تجاه الصوت، وارتباكًا أكبر من أصدقائها. وعندما كانت في الثلاثين من عمرها، عندما أجريت مقابلة معها، كانت متمكنة للغاية في عملها، وهو ما يتطلب تنظيم

الأحداث الكبيرة من وراء الكواليس، ولكن ليست لديها أدنى فرصة للترقي في وظيفتها؛ بسبب شعورها بالرعب من التحدث أمام الجمهور، ومن الناس بشكل عام، وهو ما منعها من التعامل مع أي شيء سوى فريق صغير من زملاء العمل. وفي حقيقة الأمر، نظمت "بولا" حياتها حول تلك المرات القليلة التي تدفعها فيها وظيفتها إلى الدعوة إلى عقد اجتماع الموظفين. ومن أجل حضور هذه الاجتماعات كانت تحتاج إلى ساعات من التمرين وتنفيذ بعض الطقوس المختلفة بهدف أن تعد نفسها عاطفيًّا.

وقد قرأت "بولا" كل الكتب التي تتحدث عن كيفية التغلب على هذه المخاوف واستخدمت قوة إرادتها الواضحة لمواجهة تلك المشاعر، ولكنها أدركت أن خوفها كان غير طبيعي؛ لذا جربت علاجًا مكثفًا وأطول، فوجدت بعض أسباب الخوف، وبدأت تتعامل معها.

وبينما كانت "بولا" تكبر، كان والدها "مدمنًا للغضب" (وقد أصبح الآن مدمنًا للكحوليات أيضًا). وقد كان دائمًا رجلًا ذكيًّا، وبارعًا في التحليل، ومساعدًا لأطفاله في الواجبات المنزلية. وفي الحقيقة، كان يهتم بشئونهم جميعًا، بل في الواقع كان يعامل "بولا" بطريقة أفضل من أشقائها، وهذا بالتأكيد كان أمرًا أثار حيرتها. وعلى أية حال، فقد أثرت نوبات غضبه العارمة فيها كثيرًا.

وكانت والدة "بولا" شديدة العصبية تجاه الآخرين وآرائهم، وشديدة الاعتماد على زوجها العنيد، وكانت تعيش دور الضحية، وتفني حياتها من أجل أطفالها، ولكنها كانت لا تحب أي شيء يتعلق بتربيتهم؛ فقصصها المخيفة التي كانت ترويها عن الولادة، وعدم ولعها بأطفالها، جعلت فترة التعلق الأولى لـ "بولا" تبدو غير آمنة على الإطلاق. ومؤخرًا، جعلت الأم من "بولا" الأمينة على أسرارها، وكانت تخبرها بأمور لا يتحملها طفل، بما في ذلك قائمة طويلة من الأسباب تجعلها تكره العلاقة الحميمة. وفي الواقع، قد أخبرها والداها بمشاعر كل منهما تجاه الآخر، بما في ذلك علاقتهما الخاصة.

وبالنظر إلى هذه الخلفية، فإن "خوف بولا من التحدث أمام الجمهور" كان نابعًا من عدم ثقتها بالآخرين. لقد وُلدت مفرطة الحساسية؛ لذا، تسهل

إثارتها، كما أنها لم تحصل على اهتمام آمن وهي طفلة؛ الأمر الذي جعل من الصعب على طفلة كهذه أن تواجه المواقف المخيفة بثقة. وفي الحقيقة، كانت والدتها تشعر بخوف غير مبرر من الناس، وعلمتها هذا الأمر (بدلاً من الثقة بهم). وأخيرًا، تم التعامل مع محاولة "بولا" الأولى للتعبير عن رأيها بغضب عارم من قبل والدها.

وربما يكون السبب الأخير من خوفها من التحدث أمام الجمهور هو أنها بدأت تشعر بأنها تعرف الكثير، عن شعور والدها غير السوي تجاهها، وعن الحياة الخاصة بوالديها.

وهذه الأمور يصعب حلها، ولكن يمكن أن يدركها الشخص، ويتعامل معها بمعاونة طبيب نفسي جيد. وأخيرًا تحررت الأصوات الخائفة من التحدث. وقد لا تزال هناك حاجة إلى بعض التدريبات المحددة على المهارات الاجتماعية بعد ذلك، ولكن عند الوصول إلى تلك المرحلة يجب أن تنجح هذه التدريبات معها.

نصائح اجتماعية أساسية للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة

إليك بعض الاقتراحات لبعض المواقف التي تتسبب غالبًا في الشعور بالانزعاج الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة.

عندما يكون عليك أن تجري حديثًا وديًا. اختر ما إذا كنت تريد الحديث أم الاستماع، فلو كنت تريد الاستماع، فسيكون أغلب الناس مسرورين بالحديث. واطرح بعض الأسئلة المحددة، أو اسأل: "ماذا تفعل عندما لا تكون في حفلة؟" (أو في مؤتمر، أو في حفل زفاف، أو في حفلة، وهكذا).

ولو كنت تريد الحديث (وهو الأمر الذي سيجعل زمام الأمور بين يديك، ولن يجعلك تشعر بالملل)، فيجب عليك وضع خطط مسبقة لطرح المواضيع التي تهتم بها، ويمكنك مواصلة الحديث عنها، كأن تقول على سبيل المثال: "الطقس سيئ، أليس كذلك؟ فعلى الأقل هذا يسهل عليَّ البقاء والاستمرار في عملي على مشروع الكتاب الذي أقوم بتأليفه". وبالطبع، سيتساءل الشخص الآخر عما

تكتبه؛ أو يمكنك أن تقول: "الطقس سيئ – لم أتدرب اليوم"، أو "الطقس سيئ، والثعابين لديَّ لا تستطيع التأقلم مع مثل هذا الطقس".

تذكر الأسماء. ربما تنسى اسم الشخص بسبب أنك مشتت التركيز، أو تشعر بالإثارة عندما التقيت به للمرة الأولى. فلو سمعت اسمًا، فعوِّد نفسك على استخدامه في جملتك التالية، كأن تقول: "كم سررت بلقائك يا أرنولد"، ثم استخدمه مرة أخرى بعد دقيقتين، والتفكير فيما بعد في الشخص الذي قابلته قد يجعل اسمه يعلق بذاكرتك فترة أطول، ولكن مشكلة حفظ الأسماء أمر مألوف لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة.

الاضطرار إلى طلب شيء ما؛ فالطلبات الصغيرة يجب أن تكون سهلة؛ عندما تسأل عن معلومات على سبيل المثال، ولكن أحيانًا ما ندوِّنها في قائمة المهمات الخاصة بنا، وتبقى حبيسة هذه القائمة، وتبدو بالنسبة إلينا كبيرة وصعبة. وإذا أمكن فاطلب الشيء في الوقت الذي تحتاج إليه فيه، أو قدِّم عدة طلبات دفعة واحدة، عندما تشعر بالأريحية لتقديم طلباتك. وبالنسبة إلى الطلبات المهمة بعض الشيء، حاول أن تجعلها تبدو صغيرة مرة أخرى. وفكر في مدى السرعة التي ستنهي بها تقديم هذه الطلبات، ومدى بساطتها بالنسبة إلى الشخص الآخر الذي تطلب منه. حتى تلك الطلبات الأكثر أهمية، عليك عمل قائمة بما تريد السؤال عنه، وليكن أول ما تبدأ به هو التأكد من كونك تطلب ما تريد من الشخص المناسب. وعندما تريد طلب شيء مهم، يجب عليك أن تكرره أمام شخص ما، واطلب من هذا الشخص أن يجيبك بكل الطرق الممكنة. ولن يسهل هذا من عملية الطلب، ولكن ستشعر بأنك أكثر استعدادًا لتقديم طلبك.

البيع. حقيقةً، هذه ليست مهنة شائعة في العادة لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، لكن حتى لو كنت لا تبيع منتجًا تجاريًّا، فهناك الكثير من الأحيان نريد فيها أن نروج فكرة ما، أو نروج أنفسنا لشغل وظيفة ما، أو نروج أعمالنا الإبداعية. ماذا لو اعتقدنا أن شيئًا ما سيساعد شخصًا ما، أو يساعد العالم؟ وفي أبسط مفهومه، قد يكون المفهوم الخاص بك، فإن البيع ببساطة هو مناقشة ما تعرفه عن شيء ما مع الآخرين، وبمجرد أن يفهموا قيمة هذا الشيء، يمكنك أن تجعلهم يقررون بأنفسهم.

وعندما يحين وقت دفع النقود، غالبًا ما يشعر الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة بالذنب؛ لأنهم يأخذون "أكثر من اللازم"، أو يأخذون أي شيء على الإطلاق. (ولو كنا نشعر بالنقص، فنقول لأنفسنا "ما قيمتي الحقيقية، على أية حال؟")، فعادة لا يمكننا أن نتخلى عن أنفسنا: أو عن منتجنا ولا يجوز أن نفعل ذلك؛ فنحن نحتاج إلى المال لنتمكن من عرض منتجاتنا، والناس يفهمون ذلك، تمامًا كما تفعل عندما تشتري شيئًا ما.

تقديم شكوى. من الممكن أن يكون هذا الأمر صعبًا على الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، حتى لو كانت الشكوى في محلها، ولديك حق في تقديمها، ولكنها تستحق الممارسة؛ فالحزم يمنح القوة الأشخاص الذين غالبًا ما يشعرون بالمهانة، فقط بسبب كونهم على ما هم عليه (صغيري السن جدًّا، أو طاعنين في السن جدًا، أو شديدي البدانة، أو ذوي بشرة داكنة للغاية، أو مفرطي الحساسية، وهكذا).

وعلى الرغم من ذلك، يجب عليك أن تكون جاهزًا لرد فعل الآخرين؛ فالغضب هو المسبب الأكبر لحالة الإثارة لأسباب منطقية؛ لأنه يدفعنا نحو التشاجر؛ فالغضب يتسبب في حدوث إثارة، سواء أكانت حالة الغضب تمر بها أنت، أم الآخرون، أو شخص تشاهده من مسافة بعيدة.

الوجود مع مجموعة صغيرة. من الممكن أن تعتبر المجموعات، والفصول الدراسية، واللجان، أمرًا معقدًا بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ فنحن نلاحظ كثيرًا من الأشياء التي لا يلاحظها الآخرون، ولكن رغبتنا في عدم زيادة حالة الإثارة التي نمر بها تجعلنا نبقى صامتين. وعلى الرغم من ذلك، ففي نهاية المطاف سيتساءل شخص عن *رأيك* في الأمر، وهذه لحظة مربكة، ولكنها مهمة بالنسبة إلى بقية أفراد المجموعة. وفي الغالب يفشل الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة الهادئون بطبعهم في تقبل حقيقة أن الشخص الصامت يكسب المزيد والمزيد من التأثير بمرور الوقت. وبالإضافة إلى أن المجموعة تريد أن تمنحك فرصة للحديث، فإنها قد تشعر بالقلق نحوك دون وعي منها؛ فقد تتساءل: هل أنت جزء من المجموعة أم لا؟ هل أنت تجلس هكذا لتصدر أحكامًا عليها؟ هل تشعر بالحزن، وعلى وشك المغادرة؟ فإذا غادرت، فستترك في داخلها كل هذه المخاوف، وهذا هو سبب توجيه الكثير من الاهتمام مع الوقت نحو الأعضاء الصامتين. وقد يكون هذا الاهتمام أيضًا من باب الأدب، ولكن

الخوف دائمًا موجود. وإذا لم تشارك بالقدر نفسه من الحماس، فستنال قدرًا كبيرًا من الاهتمام. وربما يكتشف الآخرون بعد ذلك أن عليهم رفضك قبل أن ترفضهم، وإن كنت لا تصدقني، فحاول أن تبقى صامتًا داخل مجموعة جديدة مرة واحدة فقط، فسترى هذا كله بوضوح.

وبعد أن عرفت قدر الطاقة التي يتلقاها الشخص الصامت في العادة، فإذا كنت تريد أن تكون أكثر هدوءًا في صحبة الآخرين فإنه يجب عليك أن تطمئنهم إلى أنك لا ترفضهم، وأنك لا تنوي المغادرة وتركهم، وأخبرهم بأن مجرد استماعك يجعلك جزءًا من المجموعة، وأخبرهم أيضًا بمشاعرك الإيجابية التي تكنها للمجموعة، لو كان لديك أي من هذه المشاعر. وكذلك أخبرهم بأنك ستعبر عن رأيك عندما تكون جاهزًا، أو اطلب منهم أن يعاودوا الطلب مرة أخرى.

ويمكنك أيضًا أن تقرر ما إذا كنت تريد أن توضح حالة الحساسية الخاصة بك، ولكن هذا يعني أنك ستصف نفسك بصفة سوف تتحقق فيما بعد.

التحدث أمام الجمهور، أو الوقوف أمام جمهور. هذا أمر طبيعي لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة - نعم، إنه كذلك. (سأتركك تفكر في أسباب كون هذا الأمر *أكثر* صعوبة بالنسبة إلينا). أولًا، غالبًا ما نشعر بأن لدينا أمورًا مهمة لنقولها، وهي تخفى عن الآخرين. وعندما يقدر الآخرون قيمة مشاركتنا، نشعر نحن بالرضا، وتصبح المرة التالية أسهل؛ وثانيًا، نقوم *بالتحضير*. ففي بعض المواقف، كعودتنا للتأكد من أننا قد أغلقنا جهاز محمصة الخبز الكهربائية، قد نبدو كأن لدينا سلوكًا "قهريًا" بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يتمتعون بالقدر نفسه من العزم الذي نتمتع به على منع المفاجآت غير الضرورية (مثل نشوب حريق في المنزل)، ولكن قد يكون الشخص أبله إذا لم "يبالغ في الاستعداد" لحالة الإثارة الزائدة التي يتسبب فيها الوقوف أمام جمهور. وعند الاستعداد بأفضل صورة، نحقق أفضل النتائج. (وهذان هما السببان في أن كل الكتب التي تتحدث عن الخجل تذكر حالات العديد من السياسيين، والفنانين، والممثلين الهزليين الذين "تغلبوا على الخجل، وأنت أيضًا يمكنك ذلك").

ومرة أخرى، السبيل لتحقيق ذلك هو الاستعداد، ثم الاستعداد، ثم الاستعداد. وقد لا تكون خائفًا من القراءة بصوت مرتفع؛ لذا حتى تشعر بالمزيد من الراحة،

قم بإعداد ما تريد قوله واقرأه. ولو كان قيامك بذلك قد يبدو غير معتاد في هذا الموقف، فعليك توضيح بعض الأسباب المقنعة لقراءتك، ثم افعل ذلك بثقة.

والقراءة على نحو جيد تتطلب أيضًا الاستعداد والممارسة، وتأكد من استخدامك التوكيد، وقدرتك على التأقلم مع أية مهلة زمنية محددة، حتى تتسنى لك القراءة ببطء.

وفي وقت لاحق، قد يمكنك حينها الاستعانة فقط بملاحظات. في الوجود وسط تجمع كبير، عادة ما أدوِّن بعض الملاحظات قبل أن أطلب الحديث، أو أطرح الأسئلة، فربما لا أتذكر ما كنت أنوي قوله عندما يطلب مني الحديث. (أنا أفعل ذلك في أي موقف يتسبب في إثارتي بشكل مفرط، بما في ذلك الذهاب إلى عيادات الأطباء).

والأهم من ذلك، أن تتدرب بقدر الإمكان على ذلك أمام جمهور، محاولًا قدر الإمكان أن تحاكي الموقف الذي ستكون فيه. واستخدم الغرفة نفسها خلال الوقت نفسه من اليوم، وارتدِ الملابس نفسها التي سترتديها حينها، وقم بإعداد النظام الصوتي، وهكذا ستكون هناك عناصر جديدة قليلة جدًّا تتعلق بالموقف، وهذا هو السر الكبير وراء السيطرة على حالة الإثارة، وبمجرد أن تفعل هذا، ربما تستمتع بوقوفك للحديث أمام الجمهور.

وقد نجحت في التغلب على خوفي من التحدث أمام الجمهور من خلال التدريس، وهو بداية جيدة للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ فإنك تعطي من علمك، والجميع يحتاج إليك؛ لذا سيتولى جانبك ذو الضمير الحي الواعي الأمور، فالجمهور لا يتوقع أي ترفيه، لذا سيستقبل الجمهور ما يمكنك فعله ليصبح الموقف ممتعًا بكل امتنان. وستجد أنك تمتلك رؤى حقيقية، بمجرد أن تتحلى بالجرأة الكافية للتعبير عنها.

ومع ذلك، في بعض الأحيان يتسم الطلاب بالفظاظة. وقد كنت محظوظة؛ لأنني بدأت التدريس في جامعة كان فيها حسن السلوك والتعبير الصريح عن الشكر هو السائد، فلو كنتم تستطيعون إرساء المعايير نفسها، فسيساعدكم هذا في كل الغرف الدراسية. وثمة بعض الطلاب لديك يخشون أيضًا من فكرة التحدث، والتعبير عن رأيهم، فيمكنكم أن تتعلموا معًا.

مــاذا لو كان الآخرون يراقبونك؟ هل يراقبونك حقًّــا؟ ربما تكون قد اختلقت فكرة وجود جمهور داخلي يخيفك. فيمكنك أن تصطحب هذا الجمهور معك وتقوم بعمليــة "إسقــاط" (أي تراه حينما لا يكون موجودًا، أو علــى الأقل ليس بالصورة التي تتخيلها).

ولو كان الآخرون يراقبونك، فهل يمكنك أن تطلب منهم التوقف عن المراقبة؟ هل يمكنك أن ترفض هذه المراقبة؟ أو هل تستطيع أن تستمتع بمراقبتهم لك؟

إليــك قصة درس تعلم الفنون الاستعراضية الوحيد الذي حضرته. يعد تعلم أية مهارة جسدية داخل مجموعــة أمرًا مستحيلاً بالنسبة إليَّ بسبب أن الإثارة الزائدة مــن فكرة مراقبة الآخريــن تنال من تركيزي، وتقضي علــى التناسق الحركي لديَّ، وسرعان ما تخلفت عن الآخرين، وكان أدائي أكثر سوءًا.

وعلى الرغم مــن ذلك، فقد أديت دورًا جديدًا هذه المرة؛ حيث كنت المعلمة المحبوبة واللطيفة (وهذا الجزء كان مهمًّا)، وشاردة الذهن التي كانت دائمًا ما تســرح بخيالهــا، ونسيت في الكلية أين تركت جسدهــا. وقد واجهت هذا الموقف الصعــب لمحاولة تعلم الفنون الاستعراضية، وزادت متعة الجميع بالدرس عندما كانوا يشاهدون محاولاتها للتعلم.

ونتيجــة ذلك علمــت أنهم يراقبوننــي، ولكن لا بأس في ذلــك؛ فقد ضحكوا، ولكننــي كنــت أعلــم أنهــم لا يفعلون ذلك مــن بــاب السخرية مني، بــل من باب الدعابــة. وفــي كل مرة أحرز فيها تقدمًا كنت أتلقى مدحًــا وتقديرًا كبيرًا، ونجح الأمر بالنسبة إليَّ.

وفــي المرة التالية التي تشعــر فيها بأنك مراقب، حاول أن تنظر إلى عين من ينظــر إليــك، وأن تصف نفسك أمامهــم بشيء يمكنك الاستمتــاع به. كأن تقول: "نحــن الشعــراء لسنا جيدين في عمليــة الجمع مطلقًا"، أو "هنــاك شيء ما عن كونك ميكانيكيًّا بالفطرة يجعل من الصعب عليك أن ترسم صورة لا تشبه محركًا محطمًا من الداخل".

وأحيانًا يكون الموقف محرجًا بالنسبة إلى معايير أي أحد؛ لذا اشعر بالخجل وتجاوز الموقف؛ فهذا طبيعي بالنسبة إلى البشر، ولكن هذا الأمر لا يتكرر كثيرًا. فــذات مرة كنت أنتظر في طابور في حدث رسمي، ثم قام طفلي البالغ من العمر ثلاثــة أعــوام بشدٍّ تنورتي بالخطأ. هل عندك ما يفــوق هذا الموقف في المواقف

المحرجة التي تعرضت لها؟ وكل ما نستطيع فعله بعد ذلك هو ذكر القصص عن هذا الحدث.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

إعادة النظر إلى لحظات الخجل الخاصة بك

فكـر في ثلاثة مواقـف شعرت فيها بالانزعـاج الاجتماعي، واختـر ثلاثة مواقف مختلفـة تتذكر تفاصيلها، لو كان هذا ممكنًا، ثم أعد النظر إليها، كل موقف على حدة، في ضوء النقطتين المهمتين في هذا الفصل، وهما: (١) الخجل ليس سمة لديـك، إنها حالـة قد يمر بها الجميع. (٢) تعد الانطوائيـة عن المجتمع بالقيمة نفسها للانفتاح عليه.

١. *فكر في رد فعلك تجاه الحـدث، وكيف كنت تراه دومًـا.* ربما تكون قد شعرت بـ "الخجل" فـي حفلة ما مؤخرًا. كانت ليلة الجمعـة بعد يوم عمل شاق، وذهبت مع زملاء العمل على الرغم مـن ترددك في الذهاب، وكنت تأمل في أن تقابل شخصًا ما يمكنـه أن يكون صديقًا حقيقيًا، ولكـن انطلق الجميع، وانتهى بك الأمر بالوقوف في إحدى الزوايـا، وشعورك بأنك تلفـت النظر إليك؛ لأنك لا تتحدث مع أحد؛ لذلك غادرت المكان مبكرًا، وقضيت بقية الليلة، وأنت تقيّم شخصيتك، وتقيّم حياتك كلها، وتشعر بالبؤس.

٢. *تفكر في رد فعلـك في ضوء ما تعرفه الآن عـن الطريقة التلقائية التي يعمل بها جهازك العصبي*، أو تخيل أننـي أوضحها لك: "ترفق بحالك! فالغرفة المزدحمـة والصاخبة بعد يـوم حافل بالعمل، ومـن أصدقائـك الذين تركوك وحيـدًا، وتجاربـك السابقة مـع هذا النـوع مـن الحفـلات، كادت تجعلك قاب قوسيـن أو أدنى من الانهيار. وأنـت تفضل أن تكون شخصًـا منطويًا. بالتأكيد، يجب عليك الذهاب إلى الحفلات، ولكن لتكن حفلات صغيرة، حيث يكون فيها أناس تعرفهم. ويمكنـك كذلك أن تختـار شخصًا يبدو أنه مفـرط الحساسية، ومثير للاهتمام مثلك تمامًا، وغادرا المكان معًا في أقرب وقت ممكن. وهذه هي

الطريقة التي يحتفل بها الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة، فأنت لست خجولًا أو غير محبوب، وبالتأكيد ستقابل أشخاصًا ممتعين، وتبني علاقات وثيقة – إنك تحتاج فقط إلى أن تحدد وتختار المواقف الخاصة بك".

٣. *هل هناك ما تود القيام به حيال هذا الأمر الآن؟* ربما يكون هناك صديق ما تود أن تتصل به، وتقضي معه بعض الوقت، على طريقتك الخاصة.

الإجابة عن سؤال:

هل تعلم أحدث الطرق للتغلب على الانزعاج الاجتماعي؟ الوارد بصفحة ١٦٣

لو كانت إجاباتك تحتوي على عشر إجابات صحيحة أو أكثر، فأنا آسفة لأنني جعلتك تشعر بالملل، فيجب عليك أنت تؤلف كتابك الخاص. وإن لم يكن الأمر كذلك، فهذه الإجابات تقدم إليك كثيرًا من المعلومات التي تحتاج إلى معرفتها!

١. *صواب.* "الحديث السلبي مع الذات" يجعلك تستمر في حالة الإثارة، ويجعل من الصعب أن تنصت إلى الشخص الآخر.

٢. *خطأ.* أنت، بوصفك شخصًا ذا حساسية مفرطة، قد تلاحظ شعور الآخرين بالخجل، في حين أن أغلب الأشخاص لا يلاحظون ذلك.

٣. *صواب.* يمكن أن يرفضك الناس لأسباب لا تتعلق بك بأية صورة. ولو كان هذا يزعجك، فاشعر به لحظة، ثم حاول التخلص من هذا الشعور.

٤. *صواب.* قرر أن تأخذ خطوات محددة وتدريجية بشكل يومي أو أسبوعي بغض النظر عن مدى شعورك بالتوتر الذي ستسببه لك الخطوات الأولى.

٥. *خطأ.* قد تكون الخطوات الكبيرة أفضل شيء لو كنت تستطيع القيام بها، ولكن بما أنك تشعر بالخوف بعض الشيء، وتشعر بالخوف من الفشل أيضًا، فستقطع عهدًا للجزء الخائف في داخلك بأنك لن تمضي بسرعة كبيرة، حتى لو كنت متأكدًا من أنك ستتغلب على الخوف في نهاية المطاف.

٦. *خطأ.* يقلل التكرار والتدريب من شعورك بالعصبية والتوتر؛ ما يعني أنك ستكون أكثر استرخاءً وتلقائية، وليس أقل.

٧. *خطأ*. دائمًا ما تقول لغة الجسد شيئًا ما؛ حيث يمكن أن يفسر الجسد المتيبس الساكن بعدة طرق، ولكن أغلبها لن يكون إيجابيًا، فمن الأفضل أن تجعل جسدك يتحرك، وتظهر بعض الاهتمام، والعناية، والحماس، وبعض الحيوية.

٨. *صواب*. من المقبول أن تتدخل في شئون الآخرين قليلًا؛ فمعظم الناس يحبون الحديث عن أنفسهم، وسيروقهم اهتمامك، وجرأتك القليلة.

٩. *خطأ*. قف أو اجلس على أقرب مسافة مناسبة ومريحة، وانحنِ إلى الأمام، ولا تعقد ذراعيك، ولا تضع ساقًا فوق أخرى، وتواصل ببصرك باستمرار. ولو كان التواصل البصري يتسبب في حدوث إثارة شديدة، فمن المقبول أن تنظر إلى أنف أو أذن الشخص الآخر، فلن يفرق الأشخاص بين هذا وذاك. وابتسم واستخدم بعض تعابير الوجه الأخرى (وبالطبع، كن حذرًا لئلا تظهر اهتمامًا أكثر من الذي تريد أن تظهره).

١٠. *خطأ*. بالطبع، وبناءً على الموقف، تمثل لمسة خفيفة على الكتف، أو الذراع، أو اليد، خاصة في وقت المغادرة، نوعًا من الدفء.

١١. *خطأ*. بوجه عام، عندما تلقي نظرة سريعة في الورقة، ستحصل على بعض الأفكار للحديث، تجعلك تتواصل مع العالم الخارجي. فقط تجنب القصص التي تبعث على الاكتئاب.

١٢. *خطأ*. الإفصاح عن الذات يعد مهمًا عندما يكون هدفك هو التواصل وليس مجرد قضاء بعض الوقت. وهذا لا يعني أن تفصح عن الأسرار العميقة؛ فالإفصاح الزائد عن الذات في وقت سابق لأوانه سيتسبب في حدوث إثارة زائدة لديك، بالإضافة إلى أنه يعد غير لائق. وبالطبع، يجب عليك أن تسأل الآخرين عن رأيهم أيضًا.

١٣. *صواب*. على سبيل المثال، قد يقول شخص ما إنه متحمس بشأن مشروع جديد، فيمكنك أن تقول: "هذا رائع، يمكنني أن أرى مدى حماسك. لا بد من أن هذا شعور رائع"، فعندما تأخذ بعض الوقت للتفكير في هذا *الشعور* قبل أن تطرح أسئلة عن تفاصيل المشروع، فأنت تظهر إحدى أهم مزاياك،

وهي حساسيتك تجاه المشاعر. وأنت أيضًا تشجع الشخص الآخر على أن يظهر المزيد من مشاعره الداخلية، التي قد تفضل أن تتحدث عنها، على أية حال.

١٤. *خطأ*. وبالطبع، أنت لا تريد أن تتفاخر بنفسك، ولكن الجميع يريدون أن يتحدثوا مع شخص ذي قيمة. خصص بعض الوقت لتدوين بعض أكثر الأمور المميزة أو المثيرة للاهتمام عن نفسك، وفكر في كيفية إظهارها خلال الحديث، فلا تقل: "لقد انتقلت إلى هنا بسبب حبي الجبال"، ولكن قل: "لقد انتقلت إلى هنا لأنني سأؤسس مدرسة لتعلم تسلق الجبال"، أو: "أنا أحب كثيرًا أن يكون الجبل هو خلفية صوري للطيور الجارحة النادرة".

١٥. *صواب* - تحدث عن عيوبك ومشكلاتك مع توخي الحذر. فعندما نقابل شخصًا للمرة الأولى، لا نريد أن نظهر كثيرًا من حاجاتنا وعيوبنا، فأنت لا تريد أن تظهر كشخص متواضع لحد الخنوع، أو تظهر بوصفك غير مدرك السلوك اللائق، ولكنَّ هناك شيئًا رائعًا في اعترافك بطبيعتك البشرية، لو استطعت أن تعبر عن أنك لا تزال تشعر بالرضا عن نفسك. (وجملتي المفضلة التي جاءت على لسان "كابتن بيكارد" في فيلم *Star Trek: The Next Generation* بالنسبة إليَّ هي: "لقد ارتكبت بعض الأخطاء *الجيدة*"، فهي جملة تعبر عن التواضع، والحكمة، والثقة بالنفس في الوقت ذاته)، وبالتأكيد لو أفصح الطرف الآخر عن بعض الأشياء المؤلمة أو المحرجة بالنسبة إليه، فسيأخذ حديثكم منحنى أعمق؛ لو قمت بالأمر نفسه.

١٦. *خطأ*. الكثير من الناس يستمتعون ببعض الخلاف. وعلاوة على ذلك، قد يكون سبب الخلاف مهمًا بالنسبة إليك، أو قد يُظهر لك شيئًا يجب أن تعرفه عن الشخص الآخر.

١٧. *صواب*. بالطبع، خذ ما يلزمك من الوقت للتأكد من شعورك، وكن مستعدًا لتقبل فكرة الرفض في بعض الأحيان.

٦

النجاح في العمل

اتبع النداء الذي بداخلك واجعل نجمك يسطع

من بين كل الموضوعات التي بحثتها في ندواتي، تعد الموضوعات التي تتعلق بالمواهب، وكسب الرزق، والتأقلم مع بيئة العمل هي أكثر المخاوف الملحة لدى العديد من الأشخاص مفرطي الحساسية، وهي تعد منطقية نوعًا ما، بما أننا لا نؤدي بشكل جيد عند العمل ساعات طويلة، وعند الشعور بالضغط والتوتر، وفي بيئات العمل المسببة للشعور بالإثارة الزائدة. وأنا أرى أن أغلب مشكلاتنا في العمل تكون بسبب عدم تقديرنا دورنا، وأسلوبنا، وإسهاماتنا المحتملة، ولهذا يتعامل هذا الفصل مع دورك في المجتمع، ومع مكان موهبتك في حياتك الداخلية. وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو غير عملي، فإن هذا الأمر في الواقع له قيمة عملية مهمة، فبمجرد أن تعرف موهبتك الحقيقية، سيبدأ حدسك حل مشكلاتك المحددة التي تتعلق بالموهبة. (ولن يستطيع أي كتاب أن يفعل ذلك مثلك؛ لأنه لا يوجد من يمكنه أن يتعامل مع وضعك الفريد).

هناك فرق بين الموهبة والوظيفة

كلمة الموهبة تعني الاستعداد الفطري للبراعة في أمر ما، وهي بمنزلة الهدف والغاية في الحياة. ومع ذلك، يتصرف الشخص في الثقافات الغربية كما يتصرف الشخص في معظم الثقافات الأخرى: كما علمه والداه. وفي العصور الوسطى كان هناك نبلاء، وفلاحون، وحرفيون وما إلى ذلك. وكانت فئة "المستشارين الملكيين" التي تحدثت عنها في الفصل الأول غير موجودة إطلاقًا في البلدان الهندوأوروبية، ولم يولد أي طفل في هذه الفئة. وكان هذا هو العمل الوحيد الذي يجب فيه أن يتمتع الشخص بسمات معينة للقيام به.

وفي عصر النهضة وظهور الطبقة المتوسطة في المدن، تمتع الناس بحرية أكبر في اختيار وظائفهم، ولكن فكرة وجود وظيفة واحدة مناسبة لكل شخص تعد فكرة مستحدثة. (وقد ظهرت تقريبًا وقت ظهور فكرة أخرى، وهي أن هناك شخصًا واحدًا مناسبًا للزواج به). وفي الوقت نفسه، زاد عدد المواهب الممكنة بصورة كبيرة، كما زادت أهمية وضع الشخص المناسب في الوظيفة المناسبة وصعوبة ذلك.

موهبة كل الأشخاص مفرطي الحساسية

كما ذكرت في الفصل الأول، فإن أغلب الثقافات العدوانية في العالم، بما في ذلك كل المجتمعات الغربية، تنشأ من مؤسسة اجتماعية أساسية، قسمت الناس إلى فئتين، هما: المحاربون المندفعون والأشداء من جهة، ورجال الدين والقضاة والمستشارون الملكيون العقلاء والمثقفون من جهة أخرى. وذكرت أيضًا أن توازن الفئتين مهم جدًّا لنجاة مثل هذه المجتمعات، وأن أغلب الأشخاص مفرطي الحساسية ينتمون إلى فئة المستشارين الملكيين.

ولا أقصد بالحديث الآن عن الموهبة أن كل الأشخاص مفرطي الحساسية يجب أن يكونوا باحثين، أو رجال دين، أو معالجين نفسيين، أو مستشارين، أو قضاة، هذا على الرغم من امتهان المنتمين إلى فئة المستشارين الملكيين هذه المهن في العادة. ومهما كانت المهنة التي نمتهنها، ففي الغالب نؤديها بطريقة لا تشبه كثيرًا طريقة المحاربين، وأقرب الشبه بطريقة رجال الدين والمستشارين

الملكيين، أي بشكل مدروس، بكل ما تحمله الكلمة من معنى. ودون وجود أشخاص مفرطي الحساسية في المناصب العليا في المجتمع، وفي أية مؤسسة، سيتخذ المحارب قرارات مندفعة تفتقر إلى الحس، ويسيء استخدام السلطة والقوة، وسيفشل في مراعاة أحداث الماضي والمستقبل. وهذه ليست إهانة له، ولكنها طبيعته الخاصة. (وكان هذا هو دور "ميرلن" الأساسي في أسطورة الملك آرثر، وهناك شخصيات مماثلة موجودة في معظم ملحمات الثقافات الهندوأوروبية).

ومن الآثار العملية للانتماء لفئة المستشارين أن الشخص مفرط الحساسية يمكنه بصعوبة أن يتلقى قدرًا كافيًا من التعليم والخبرة. (وقد أضفت الخبرة؛ لأن الشخص مفرط الحساسية أحيانًا يطلب العلم على حساب حصوله على الخبرة). وكلما تعددت تجاربنا وخبراتنا، زادت حكمة آرائنا، *ولكن لتكن التجارب في إطار ما هو معقول بالنسبة إلينا* (فالطيران الشراعي ليس مطلوبًا).

والتعليم بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية أمر مهم أيضًا؛ لأنه يعطي ثقلًا إلى الجانب الهادئ وغير الملحوظ من شخصيتنا. وأنا أؤمن بأننا محتاجون إلى المحافظة على وجودنا بشكل كبير في مناصبنا التقليدية، مثل التدريس، والطب، والمحاماة، والفن، والعلوم، والاستشارة، والدين، حيث أصبحت بشكل متزايد مجالات عمل لغير مفرطي الحساسية. وهذا يعني أن تلك الحاجات الاجتماعية ستلبى على طريقة المحاربين، ويكون شاغلهم الوحيد في العمل بها هو التوسع وتحقيق الربح.

فالتأثير "الروحاني" قد تناقص جزئيًا؛ بسبب أننا فقدنا احترام الذات، وفي الوقت نفسه ستفقد تلك المهن في حد ذاتها مكانتها دون إسهاماتنا الهادئة، والأكثر احترامًا.

ولا يعني أي من هذا أن هناك مكيدة فظيعة تحاك من قبل الأشخاص الأقل حساسية، وكلما أصبح العالم أكثر صعوبة وإثارة، يصير من الطبيعي أن يتفوق غير مفرطي الحساسية، على الأقل في البداية، ولكنهم لن يستمروا في التفوق والنجاح دون وجودنا.

الموهبة، والتفرد، والأشخاص مفرطو الحساسية

والآن، مـاذا عن موهبتك الخاصة؟ وطبقًا لفكـر "كارل يونج"، فأنا أرى حياة كل شخص بوصفها عملية تفردية؛ حيـث إن الشخص يكتشف السؤال الخاص الذي نحـن هنا علـى هذه الأرض للإجابة عنـه. وربما ترك أسلافنا هـذا السؤال دون الإجابـة عنه، وعلـى الرغم من ذلك يجـب عليك أن تتعامل معـه بطريقة جيلك نفسهـا، ولكن السؤال ليس سهلًا، وإلا لم يكن يستغرق عمرًا كاملًا للإجابة عنه، ولكنَّ الشيء المهم هو أن العمل على إجابته ينعش الروح.

وهـذه العمليـة التفرديـة هي التـي يشيـر إليها الباحـث في علـم الأساطير "جوزيـف كامبل"، عندما كان يحـث الطلاب الذين يجدون صعوبة في معرفة ماهيـة موهبتهـم، بأن يسعوا إلى "اتباع النداء داخلهم". وكان يوضح دائمًا أنه لا يقصد أن تقوم بما هو سهل أو ممتع في الوقت الحالي، ولكنه كان يقصد أن تقوم بالعمـل الـذي تشعر بأنه المناسب لك، الذي ينـاديـك. وأن يكون لديك هذا النوع مـن العمل (ولو كنا سعـداء الحظ للغاية، أن نحصل علـى أجر مقابل هذا العمل أيضًا)، فهذا يعد من أعظم نعم الحياة.

فالعملية التفردية تتطلب كثيرًا من الحساسية والحدس لكي تعلم ما إذا كنت تعمل على إجابة السـؤال المناسب بالأسلوب المناسب. وبوصفك شخصًا مفرط الحساسيـة، فأنـت مُعد لهذا الأمر، تمامًا مثل القـارب السريع المعد للتسابق مع الريـاح. وهذا يعني، أن مهمة الشخص مفرط الحساسية بالمعنى الأشمل هي أن يكون حريصًا على السعي إلى تحقيق موهبته بطريقته الخاصة.

الوظائف والموهبة

ولكـنَّ هناك مشكلة، وهي مَن الذي سيدفع أجـرًا للأشخاص مفرطي الحساسية عنـد سعيهم وراء تلبية النداء الداخلي؟ وأنـا أوافق "يونج" عادةً في مقولته التي يصر عليها دائمًا: إن دعم الأشخاص مفرطي الحساسية ماديًّا يعد خطأ جسيمًا، فلو لم يجبر الشخص مفرط الحساسية على أن يكون شخصًا عمليًّا، فإنه سيفقد التواصل بالعالم الخارجي تمامًا، وسيصبح ثرثارًا لا يستمع إليه أحد، ولكن كيف

يستطيـع الشخص كسب المال، وفي الوقت نفسه يسعى وراء المهنة التي حلم بها كثيرًا؟!

وهناك طريقة لتحقيق ذلك، وهي أن نبحث عن النقطة التي يلتقي فيها المسار الذي يوجهه النداء الداخلي مع المسار الذي توجهه حاجة العالم القصوى؛ أي ما هو الذي يكون العالم على استعداد لدفع مقابل من أجله. وعند نقطة التقاطع هذه سوف تكسب مالًا مقابل القيام بما تحبه.

وفـي الواقع، يمكن أن تكـون العلاقة بين موهبة الشخـص ووظيفته مدفوعة الأجـر متنوعة، وسوف تتغيـر بمرور الوقت؛ فأحيانًا تكـون وظيفتك مجرد سبيل للحصـول على المـال؛ أما موهبتك فتسعى إلى تحقيقهـا في وقت فراغك. وخير مثـال على هـذا هو تطوير "آينشتاين" نظرية النسبيـة، بينما كان يعمل كاتبًا في مكتب براءة الاختراع، وكان يشعر بالسعادة لقيامه بعمل تافه؛ ليتمكن من التفكير في الأمور المهمة بالنسبة إليه. وفي الأوقات الأخرى، يمكننا أن نجد وظيفة تحقق موهبتنـا، أو نوجد فرصة عمل كهذه، وسيكون الدخـل على الأقل مناسبًا، فهناك العديـد من الوظائـف المتاحة ستفي بهذا الغرضـ، أو أن الوظيفة التي ستفي به سوف تتغير، كلما زادت الخبرة، وأصقلت الموهبة.

الموهبة والشخص مفرط الحساسية المتحرر

إن التفـرد بالدرجة الأولى هـو قدرتك على سماع الصـوت أو الأصوات الداخلية وسـط كل الضوضاء، سـواء أكانت ضوضاء داخلية أم خارجيـة، فبعضنا ينشغل بتلبيـة مطالب الآخرين، وهـذه المطالب قد تكون مسئوليـات حقيقية، وقد تكون أفكارًا شائعة عما يشكل النجاح من: مال، ومكانة، وأمان، ثم هناك الضغوط التي يمارسها الآخرون علينا؛ لأننا لا نرغب في أن نثير استياء أحد.

وأخيـرًا، هنـاك الكثيـر مـن الأشخاصـ مفرطـي الحساسيـة، إن لـم يكن معظمهـم، يرغمون على الأرجح على ما أسميه "التحرر"، حتى لو لم يحدث ذلك إلا في النصف الثاني من حياتهم؛ فهم يستمعون إلى الأسئلة الداخلية والأصوات الداخلية، لا إلى الأسئلة التي يطلب منهم الآخرون أن يجيبوا عنها.

وبما أننا حريصون على إرضاء الآخرين، فمن الصعب أن نتحرر؛ فنحن نعي جيدًا ما يحتاج إليه الآخرون، ولكن حدسك أيضًا يعي الأسئلة الداخلية التي تجب الإجابة عنها؛ فهذان التياران القويان والمتصارعان قد يتسببان في عرقلتنا أعوامًا، فلا تقلق لكون مسارك نحو الحرية بطيئًا، ولكن تأكد أنك ستصل إليها حتمًا.

وعلى الرغم من ذلك، فأنا لا أريد أن أقدم صورًا مثالية عن نوع معين من الأشخاص مفرطي الحساسية، يجب عليك أن تكون عليها؛ فهذا بالتأكيد لا يعد حرية؛ فالحرية هي إيجاد حقيقتك، وليس ما تعتقد أن شخصًا آخر يريدك أن تصبح عليه.

إعادة النظر في المواقف المهمة في حياتك المهنية والعملية

قد يكون الآن هو الوقت المناسب لك لتتوقف وتعيد النظر في بعض المواقف، كما فعلت في الفصول السابقة. قم بعمل قائمة بأهم الخطوات في حياتك المهنية أو التغيرات الوظيفية، ثم دوّن نظرتك إلى تلك الأحداث. فربما كان والداك يريدان منك أن تصبح طبيبًا، ولكنك كنت تعلم أنها ليست وظيفة مناسبة لك. وربما لأنك لا تمتلك تفسيرًا أفضل لهذا، فربما تقبلت فكرة أنك "هش للغاية"، أو أنك "تفتقر إلى الدافع"، والآن دوّن ما فهمته في ضوء معرفتك حالتك. وبالنسبة إلى هذه الحالة، فإن كثيرًا من الأشخاص مفرطي الحساسية غير مناسبين تمامًا للعمل الشاق المضني الذي تتطلبه أغلب كليات الطب، للأسف.

هل يظهر لك فهمك الجديد للموقف شيئًا أنت محتاج إلى القيام به؟ ففي المثال المذكور، يجب أن تتم مناقشة فهمك الجديد للموقف مع الوالدين إن كانا مصرّين على الأفكار السلبية نفسها، أو أن هذا قد يعني إيجاد كلية طب تتمتع بقدر من الإنسانية، أو تدرس مواد متعلقة بذلك، مثل علم وظائف الأعضاء، أو العلاج بالوخز، التي ستمنحك أنماطًا مختلفة من التعليم المهني.

معرفة موهبتك

ربما يكون البعض منكم ما زال يسعى جاهدًا إلى معرفة موهبته، ويشعر ببعض الإحباط؛ لأن حدسه لا يساعده على الوجه المطلوب. وللأسف، قد يتسبب

حدسك فـي عرقلتك؛ لأنه يجعلك على دراية بالعديد من الأصوات الداخلية التي تتحدث عن كثير من الاحتمالات. نعم، إنه من الجيد مساعدة الآخرين، والتفكير بصـورة أقل في المقابل المـادي، ولكن هذا يحول بينك وبين حصولك على نمط حيـاة يتيـح لك فرصـة السعي وراء كل ما هـو جميل في الحياة، وهـذان الأمران يحولان بيني وبين تحقيـق مهاراتي الفنية، كأحد الأشخاص مفرطي الحساسية، فكثيـرًا ما أحببت الحيـاة الهادئة التي ترتكز على العائلـة. أم هل يجب أن تكون الحيـاة مرتكـزة على الجوانب الروحانيـة؟ ولكن هذا أمر قابـل للتغيير إذا كنت أفضّـل أن أسعـى إلى تحقيق أمور دنيويـة. وربما سأشعر بسعـادة غامرة عندما أعمل على علاج القضايا البيئية، ولكن حاجات البشر عظيمة للغاية.

وكل الأصـوات قويـة، ولكـن أي هـذه الأصـوات صحيـح؟ ولـو تملكتـك تلك الأصـوات، فربما تواجه مشكلات في اتخاذ أي قرار؛ وهذا ما يحدث للأشخاص الذيـن يتمتعون بحدس قوي، ولكنك ستحتاج إلـى تنمية مهارات اتخاذ القرارات الخاصـة بك، مهما كانت المهنة التـي ستختارها؛ لذا عليك أن تبدأ الآن تقليص عدد اختياراتك إلى اثنين أو ثلاثة اختيارات، ومن الممكن أن تصنف الإيجابيات والسلبيـات على نحو حكيـم، أو تتظاهر بأنك اتخذت قـرارًا، وعقدت العزم على تنفيذه، وتقبل التعايش مع هذا القرار مدة يوم أو يومين.

وهنـاك مشكلة أخرى تواجـه الأشخاص مفرطي الحساسيـة الذين يتمتعون بحدس قـوي و/أو يكونون انطوائيين، وهي أننا لا نحصـل على القدر الكافي من المعلومـات عن *الحقائق*، ونسمح لحدسنا بأن يقودنا، ولا نحب أن *نطرح الأسئلة*، ولكـن جمع معلومات ملموسة من أشخاص حقيقيين هو جزء من عملية التفردية، خاصة لدى الأشخاص الانطوائيين وذوي الحدس القوي.

فلـو شعـرت بأنك "لا تستطيع"، فأنـت تظهر العقبة الثالثـة الخاصة بمعرفة موهبتـك؛ وهـي انخفاض الثقة بالنفس. فربما تكون علـى دراية تامة داخلك بما تـود أن تفعلـه، فبالطبع قد تختـار شيئًا لا يمكنك تحقيق نجـاح فيه حتى تتجنب المضـي قدمًا نحـو تحقيق الشيء الممكـن، ولكن ربما ما زلت مرتبـكًا بشأن ما يمكنك فعله، وما لا يمكنك فعله.

وبوصفـك شخصًا مفـرط الحساسية، قـد تواجه الكثير مـن الصعوبات في القيـام ببعض المهمات التي تعـد – بمقاييس ثقافة مجتمعك – ضرورية للنجاح

فـي كثير من المهن، ربما التحـدث أمام الجمهور، أو الوقوف أمام جمهور، وربما التكيف مـع الضوضاء، والاجتماعات، والتواصل مـع الآخرين، وسياسات العمل، والسفـر، ولكنـك الآن تعلم سبـب تلك الصعوبـات، ويمكنك التخلصـ من حالة الإثـارة التي تتسبب فيها تلـك الصعوبات؛ لذلك ليس هناك الكثير مما لا يمكنك القيام به إذا وجدت طريقة ما للقيام به بأسلوبك الخاص.

وعلى الرغم من ذلك يعد انخفاض الثقة بالنفس أمرًا مفهومًا لدى الأشخاص مفرطـي الحساسية، فالكثير منكم قد شعـر بأن به عيبًا أو نقصًا ما. وربما تكون قـد حاولت جاهدًا إرضاء الآخرين، حتى أصبحت مجرد جسر يعبره الآخرون في طريقهم، وتمت معاملتك بهذه الطريقة، كأنك شيء تدوسه الأقدام. وعلى الرغم من ذلك، فما شعورك عندما تفارق الحياة دون أن تحاول؟

هل تقول إنك تخاف من الفشل؟ أيٌّ من الأصوات الداخلية يقول هذا؟ هل هو صـوت حكيم يريد حمايتك؟ أم صوت منتقد يريد عرقلتك؟ ولكي تبدأ المحاولة، تخيـل أن هذا الصوت محق، وأنـك ستخفق، وتناسَ أمر الأشخاص الذين حاولوا ونجحـوا، وهم محـور قصص العديـد من الأفلام، فأنـا أعلـم أشخاصًا حاولوا وفشلـوا، فربمـا يكونون قـد خسروا الكثير مـن الوقت والجهد، ولكنهـم ما زالوا سعـداء؛ لأنهم حاولوا، وهـم الآن يتقدمون نحو هدف جديد، بحكمة أكبر؛ بسبب ما عرفوه عن أنفسهم وعن العالم. وفي الحقيقة، وحيث إنه لا يعد أي جهد مبذول فشلاً ذريعًا، فقد أصبحوا أكثر ثقة بأنفسهم عما كانوا عليه عندما كانوا جالسين مكتوفي الأيدي.

وأخيـرًا، وخـلال عملية البحث عن موهبتك، رجاء استعـن بالكتب الممتازة، والنصائـح الخاصة باختيار المهنة التي تناسب موهبتك، وكن واعيًا دائمًا بحالة الحساسيـة الخاصة بـك، بوصفها عنصرًا مهمًّا، لا يتـم تسليط الضوء عليه من قبل أغلب المتخصصين في مجال اختيار المهنة.

ما يفعله الأشخاص مفرطو الحساسية الآخرون

ربما قد تستفيد من معرفة أنواع المهن التي اختارها الأشخاص مفرطو الحساسية الآخـرون. وبالطبـع، كل منا له نظرتـه الخاصة لكل شيء. وفـي الاستبيان الذي

أجريته عبر الهاتف، وجدت، على سبيل المثال، أنه لا يوجد كثير من الأشخاص مفرطي الحساسية يعملون في مجال المبيعات، ولكن كان هناك شخص يعمل بالمبيعات في بيع المشروبات الفاخرة، وأخرى تعمل في مجال بيع العقارات، وقالت إنها استخدمت حدسها لاختيار المنازل المناسبة للأشخاص.

وقد نستطيع تخيل بعض الأشخاص مفرطي الحساسية يحوّلون الوظائف الأخرى – تقريبًا أي نوع من الوظائف – إلى وظائف أكثر هدوءًا، وأكبر عمقًا، وأشد وعيًا، كما فعل الأشخاص مفرطو الحساسية الذين عملوا مدرسين، وخبراء تصفيف شعر، ووسطاء عقاريين، وطيارين، ومضيفات طيران، وأساتذة جامعيين، وممثلين، ومدرسين للأطفال، وسكرتيرات، وأطباء، وممرضات، ووكلاء تأمين، ورياضيين محترفين، وطهاة، ومستشارين.

وهناك وظائف أخرى كانت تبدو مناسبة للأشخاص مفرطي الحساسية؛ فقد يعمل الشخص: نجارًا، أو مربي حيوانات أليفة، أو معالجًا نفسيًّا، أو وزيرًا، أو مشغل أدوات ثقيلة (نعم هناك ضوضاء ولكن لا يوجد بشر)، أو مزارعًا، أو كاتبًا، أو فنانًا (كثير من الأشخاص منهم ممن يعملون في هذا المجال)، أو فني تشغيل جهاز أشعة إكس، أو عالم أرصاد جوية، أو بستانيًّا، أو عالمًا، أو محرر النصوص الطبية، أو محررًا، أو باحثًا في العلوم الإنسانية، أو محاسبًا، أو كهربائيًّا.

وفي الوقت الذي تكشف بعض الدراسات أن من يسمون بالأشخاص الخجولين يكسبون مالاً أقل، وجدت كثيرًا من الأشخاص مفرطي الحساسية يتولون مناصب بأجور جيدة؛ مسئولين، ومديرين، ومصرفيين. وربما وجدت بعض الدراسات الأخرى أن من يسمون بالخجولين ممن أجريت عليهم هذه الدراسات كانوا يتقاضون أجورًا قليلة بسبب أن لديهم سمة فريدة مثل تلك التي لديَّ: فما يصل إلى ضعف الأشخاص مفرطي الحساسية وغير مفرطي الحساسية في دراستي وصفوا أنفسهم بأنهم مديرو منزل، أو ربات منزل، أو عائل متفرغ (ولم يكن جميعهم من النساء). فلو صنفتهم على أساس أنهم لا يكسبون أموالًا، فهذا بالتأكيد سيقلل من دخلهم كمجموعة، ولكن، بالطبع، يزيد هؤلاء الأفراد من دخل أسرهم عن طريق القيام بأمور، لو كانت مدفوعة الأجر، لكانت ستصبح أجورًا باهظة.

"فمديـرو المنزل" من الأشخاص مفرطـي الحساسية يُوجِدون مكانة جيدة لأنفسهم في الحيـاة، شريطة أن يتجاهلوا تقليل مجتمعهم من قيمة عملهم. وفي حقيقـة الأمر، يستفيد المجتمع كثيرًا مـن أعمالهم؛ فالأبحاث المتعلقة بالتربية، علـى سبيـل المثـال، تظهر باستمـرار أن هـذه الصفة التـي يصعـب التمتع بها والمسماة "الحساسية" تعد صفة أساسية في تربية الأطفال بصورة جيدة.

تحويل الموهبة إلى وظيفة مدفوعة الأجر

هنـاك كتب جيدة كتبـت خصوصًا من أجل مناقشة موضـوع تحويل الشيء الذي تحبـه إلى عمل يـدر عليك دخلًا؛ لـذا كالعادة ركـزتُ على الأمـور المتعلقة بنا، فتحويل موهبتك الحقيقية إلى وظيفة تدر مالًا غالبًا ما يتطلب استحداث خدمة، أو عمل جديد كليةً، وهذا يعني أنك ستبدأ عملك الخاص أو ابتكار وظيفة جديدة فـي المـكان الذي تعمـل فيه بالفعل، وهذا الأمـر قد يبدو شاقًا مـا لم تفعله على طريقة الأشخاص مفرطي الحساسية.

أولًا، تخلص من صـورة الأشخاص الذين ينجزون أعمالهم عن طريق تكوين شبكـة علاقات، أو معرفـة الشخص المناسـب، وما شابه، فهنـاك حاجة دائمة إلـى التواصل وتكوين شبكـة علاقات، ولكنَّ هنـاك طرقًا فعَّالـة بالقدر الكافي، ومرضيــة بصورة كبيرة للأشخاص مفرطـي الحساسية، كالخطابات، والرسائل الإلكترونيــة، والتواصل مع شخصـ يتواصل مع الكثير مـن الأشخاص، والخروج لتنـاول الغـداء، "واستخلاصـ المعلومات" مـن صديقك المنفتح الذي يحضر كل المؤتمرات.

وثانيًا، أنت محتاج إلى أن تثق ببعض مميزاتك، فباستخدام حدسك، يمكنك أن تدرسـ التوجهات وتعي الاحتياجات، أو تتعرف على الأسواق قبل الآخرين. فلو كنـت متحمسًا تجاه أمـر ما، فهناك فرصة كبيرة لأن يشعـر الآخرون بالحماس، أو ربمـا يشعرون بمجرد أن يسمعوا الأسبـاب. ولو كانت اهتماماتك ليست غريبة للغاية، فمن المحتمل أن تجد وظائف متاحة بالفعل، ولو كانت اهتماماتك فريدة، فسـوف تكـون رائدًا في مجالك، وسيحتـاج إليك شخص ما في مـكان ما قريبًا، خاصة بعد أن توضح رؤيتك.

ومنذ سنوات شغلت سيدة ذات حساسية مفرطة، لديها شغف تجاه الأفلام والفيديو، منصب أمين المكتبة، وأقنعت المسئولين عن جامعتها بأن يفتحوا قسمًا خاصًا بالأفلام والفيديو على أحدث طراز. وكانت ترى أن هذه الوسائل ستصبح في طليعة مجال التعليم، خاصة فيما يتعلق بتثقيف الجماهير. والآن أصبح هذا واضحًا للجميع، ومكتبتها الخاصة بالأفلام والفيديو هي الأفضل على مستوى البلاد.

فالعمل الحر (أو الحصول على الاستقلال التام داخل مؤسسة ما) يعد مسارًا منطقيًا بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية، فأنت تتحكم في ساعات العمل، والمثيرات، وأنواع الأشخاص الذين ستتعامل معهم، ولا توجد مضايقات من المديرين أو زملاء العمل. وسوف تكون أكثر وعيًا بالبحث والتخطيط قبل الإقدام على أية مخاطرة، على خلاف غيرك من أصحاب المشروعات الصغيرة أو المبتدئين منهم.

وعلى الرغم من ذلك، ستكون عليك مراقبة توجهات معينة. فلو كنت نموذجًا لشخص مفرط الحساسية، فمن الممكن أن تكون قلقًا بطبعك، وتسعى إلى تحقيق الكمال، فقد تكون أنت أصعب المديرين الذين تعاملتَ معهم. وربما يجب عليك التغلب على نقص التركيز، فلو قدم إليك إبداعك وحدسك مليون فكرة، فيجب عليك في مرحلة ما، في مرحلة مبكرة، أن تتخلص من أغلبهم، وسيكون عليك اتخاذ كل أنواع القرارات الصعبة.

ولو كنت شخصًا انطوائيًا أيضًا، فيجب عليك أن تبذل جهدًا إضافيًا حتى تتمكن من التواصل مع جمهورك، أو مع السوق. ويمكنك كذلك أن تستعين بشخص منفتح ليصبح شريكًا أو مساعدًا لك. ففي الواقع، الحصول على شريك، أو توظيف الآخرين ليمتصوا جميع أنواع المثيرات يعد فكرة جيدة، ولكنهم سيمثلون حاجزًا بينك وبين العالم، ولن يتلقى حدسك معلومات مباشرة ما لم تخطط لتتواصل بشكل مباشر مع عملائك.

الفن كمهنة

لدى أغلب الأشخاص مفرطي الحساسية جانب فني يستمتعون بالتعبير عنه؛ أو أنهم يقدرون نوعًا من أنواع الفن تقديرًا شديدًا، ولكن سيتخذ بعضهم من

الفن مهنة له أو قد يكون مصدر رزقهم الوحيد أيضًا. وتقريبًا كل الدراسات التي أجريت عن شخصيات الفنانين المشهورين تؤكد أن الحساسية أمر أساسي، ولكن للأسف، ترتبط الحساسية بالأمراض العقلية.

وأعتقد أن الصعوبة هي أننا، كفنانين، غالبًا ما نعمل منفردين، ونقوم بتحسين حرفتنا ورؤيتنا الإبداعية الدقيقة. ولكن الانعزال بأية صورة قد يزيد من حالة الحساسية، ويعد هذا من أسباب الانعزال؛ لذا نصبح أكثر حساسية عندما يحين وقت عرض أعمالنا، أو تمثيلها، أو شرحها، أو بيعها، أو قراءة نقد عنها، أو عند رفضها أو قبولها. ثم هناك الإحساس بالخسارة والارتباك عندما ينتهي عمل كبير، أو انتهاء عرض تمثيلي كبير، فليس هناك متنفس لسيل الأفكار الذي يتدفق من عقلك الباطن، حيث يمتلك الفنانون ملكة تعزيز الأفكار والتعبير عنها أكثر من فهم أسبابها أو تأثيرها لو تم تنفيذها.

فليس من المفاجئ أن يدمن الفنانون بعض العادات للسيطرة على حالة الإثارة الزائدة أو إعادة التواصل مع ذاتهم الداخلية، ولكن التأثير طويل المدى هو المزيد من فقدان التوازن الجسدي. وعلاوة على ذلك، إنه جزء من الخرافة التي يصدقها الفنان، وهو أن أية مساعدة نفسية سوف تدمر إبداعه عن طريق تحويل الفنان إلى شخص عادي جدًّا.

ولكن الفنان مفرط الحساسية يجب عليه أن يفكر بصورة أعمق في الخرافات التي تحيط بالفنان؛ فالفنان المضطرب ذو النزعة الفنية المبالغ فيها، يعد من أكثر الشخصيات الرومانسية في ثقافتنا، وأتذكر قيام أحد المعلمين المبدعين ذات مرة بكتابة أسماء جميع الكتَّاب المشهورين تقريبًا على السبورة، وسألنا عن الشيء المشترك بينهم، وكانت الإجابة هي أنهم جميعًا حاولوا إيذاء أنفسهم. ولست واثقة بما إذا كان التلاميذ قد رأوا هذا الأمر مأساة أم شيئًا رومانسيًّا بالنسبة إلى عملهم الذي اختاروه، ولكن بما أنني معالجة نفسية، وفي الوقت نفسه فنانة، رأيت الموقف خطيرًا للغاية. وفي الغالب ترتفع قيمة الأعمال الفنية عندما يُعلن أن الفنانين الذين قاموا عليها مجانين، أو أنهم أضروا بأنفسهم، بينما تستقطب مغامرات الفنان في حياته صغار الأشخاص مفرطي الحساسية، أو أنها قد تكون فخًّا منصوبًا بطريقة غير واعية عن طريق الأشخاص الذين يعيشون

حيـاة مملة، والذين لا يسمحون بظهور الفنان داخلهم، ويريدون أن يقوم شخص مـا بهـذه المهمة لهم، ويظهـرون كل الجنون الـذي يخفونه فـي أنفسهم. ويمكن تجنب الكثير من المعاناة لدى الفنانين مفرطي الحساسية عن طريق تفهم تأثير تغيـر مستوى الإثارة المنخفضة التي تستتبعها العزلة الإبداعية بمستوى التحفيز الزائـد الذي يستتبعه التعرض للجمهور الذي ذكرته، ولكنني لست متأكدة من أن هـذا التفهم سيطبـق على نطاق واسع، حتى يتم تفهم أسطـورة حياة الفنان غير المستقرة، والحاجة إليها.

خدمة الآخرين كمهنة

يميـل الأشخاص مفرطـو الحساسية إلـى إدراك معانـاة الآخرين بشـكل كبير. وغالبًـا يمنحهم حدسهم صورة أوضح عما يجب عليهم فعله؛ ولذلك، يختار كثير مـن الأشخاص مفرطـي الحساسية مساعـدة الآخرين، وكثير منهـم "تُستنفد طاقتهم".

ولكـن مساعدة الآخريـن لا تتطلب منك شغل وظيفـة تستنفد طاقتك، فكثير من الأشخاص مفرطي الحساسية يصرون على العمل في الخطوط الأمامية، إن صـح التعبير، وتلقي القدر الأكبر من الإثـارة. وسيشعرون بالذنب عند البقاء في المؤخـرة، بينما يرسلون الآخرين للقيـام بأمور تبدو لهم شاقة، ولكن الآن أعتقد أنك ترى أن هناك أشخاصًا، في حقيقة الأمر، مناسبين تمامًا للعمل في الخطوط الأماميـة، ويحبـون وجودهم هنـاك. فلِـمَ لا تجعلهم يشبعـون رغباتهم؟ وهناك حاجـة إلى وجود بعض الأشخاص خلف الخطـوط الأمامية، يضعون إستراتيجية من نقطة مراقبة ترى ساحة المعركة.

وبطريقة أخرى، هنـاك من يفضل الطهو، وهنـاك من يفضل غسيل الأطباق. ولسنـوات طـوال لم أسمح لأحد بالقيـام بالتنظيف بعد أن أكون قـد قضيت وقتًا ممتعًـا في طهو الطعام، وهذا من أفضـل هواياتي، ثم أخيرًا استمعت حقًا إلى ما قاله شخص ما عندما أصر على أنه يحب *كثيرًا* التنظيف، ويكره الطبخ.

وفـي إحدى العطـلات الصيفية ذهبت في جولة لزيـارة سفينة *رينبو واريور*، التابعـة لمنظمـة السلام الأخضـر، وسمعت مغامرات بعض أفـراد الطاقم، مثل

إنزالهـم أمام مقدمة السفن الضخمة لصيـد الحيتان، أو عندما كانوا في مرمى الطوربيـدات والمدافع الرشاشة، عدة أيام متواليـة. ومع كل حبي للحيتان، كنت سأكون عقبة أكثر من كوني مصدر عون في مثل هذه المواقف، ولكنني كنت أعلم أنه يمكنني أن أقدم مساعدات بطريقة أخرى.

وباختصـار، لا ينبغي لك شغـل وظيفة تتسبب في شعـورك بالضغط الشديد والإثارة الزائدة. فهناك شخص آخر سيشغلها، وينجح فيها، فأنت لست مضطرًّا إلـى العمل ساعات طويلـة؛ ففي حقيقة الأمر، قد يكون واجبـك أن تعمل ساعات أقـل، وقـد يكون من الأفضل ألا تعلـم الجميع طبيعة حالتـك، ولكن الحفاظ على حالتـك الصحية، وعلى قدر مناسب من الإثارة بالنسبـة إليك يعد الشرط الأول لقدرتك على مساعدة الآخرين.

درس مستفاد من حالة جريج

كان "جريـج" مدرسًـا مفـرط الحساسيـة، وكان يحظـى بقدر كبيـر من الحب والاحتـرام من قبـل تلاميذه وزملائه، ولكنه جاء إلـيَّ لمناقشة أمر استقالته من المهنة الوحيدة التي كثيرًا ما أرادها، متوقعًا أن أخبره بأن التدريس ليس مناسبًا للأشخاص مفرطي الحساسيـة. وكنت أتفق معه على أنها مهمـة شاقة، ولكنني أعتقد أيضًا أن وجود المعلمين مفرطي الحساسية الجيدين أمر ضروري لتحقيق السعـادة والتقدم للفرد والمجتمع، ولم أحتمـل فكرة أن يترك مثل هذا الشخص الرائع مجاله.

وعنـد مناقشـة الأمر معـي، تقبل فكـرة أن التدريس يعد عمـلًا منطقيًا جدًّا بالنسبة إلـى شخص حساس وعطوف؛ فالوظائف المتعلقـة بالتدريس تعد معدة خصوصًـا لهم، ولكن قـدر الضغط يجعل مـن الصعب علـى الأشخاص مفرطي الحساسية البقـاء في هذه المهنة طويلًا. وقد أدرك أن واجبه كان تغيير الوصف الوظيفـي؛ ففي حقيقة الأمر، كان هذا واجبـه الأخلاقي. وسيكون من الأفضل له رفض أن يجهد نفسه في العمل بدلًا من أن يستقيل.

ومع بداية اليوم التالي، لم يعمل "جريج" بعد الساعة الرابعة عصرًا. وتطلب الأمـر إظهار بعض من الجانب الإبداعي لديـه لإيجاد طريقة مختصرة مناسبة،

ولم يكن العديد من هذه الطرق مثاليًا، وكانت تؤرق ضميره الحي حقًا. وشعر بأن عليه أن يخفي عاداته الجديدة عن زملائه ومديره، لكنهم مع الوقت عرفوا (وقد سمح المدير بهذا الأمر؛ لأنه كان يرى "جريج" يقوم بالمهمات الأساسية، ويشعر بسعادة أكبر). وقام بعض زملائه بالسير على خطاه، والبعض الآخر حقدوا عليه، وشعروا بالاستياء منه، ولكنهم لم يستطيعوا تغيير طريقتهم. وبعد ذلك بعشر سنوات، كان "جريج" لا يزال مدرسًا ناجحًا للغاية، وشخصًا سعيدًا ينعم بصحة جيدة.

ومن المعروف أنه في حال شعورك بالإرهاق أيضًا، ستظل تقدم شيئًا ما للآخرين الذين تعمل على خدمتهم، ولكنك ستفقد التواصل مع قواك الداخلية، وسيسيطر عليك سلوك التدمير الذاتي، والتضحية بالنفس، وتجعل الآخرين يشعرون بالذنب. وفي نهاية الأمر ستجد نفسك تريد الاستقالة، مثل "جريج"، أو تضطر إلى ذلك تلبية لحاجة جسدك.

الأشخاص مفرطو الحساسية والمسئوليات الاجتماعية

لا يوجد شيء مما ذكر سلفًا يقصد منه أن يثني الأشخاص مفرطي الحساسية عن معركة المطالبة بالعدالة الاجتماعية والمحافظة على البيئة، بل على النقيض، نحن نحتاج إلى الانفتاح على العالم، ولكن بطريقتنا الخاصة. وربما تكون بعض الأخطاء التي تقترفها الحكومات والسياسات لا ترتبط كثيرًا بحزب اليمين أو اليسار، ولكن ترتبط بعدم وجود أشخاص مفرطي الحساسية، حتى يجعلوا كل شخص يتوقف للتفكير في العواقب، فنحن قد تخلينا عن دورنا، وتركناه للأشخاص الأكثر اندفاعًا وعدائية، الذين يستمتعون بالترشح للمناصب السياسية، ثم بالإدارة والسيطرة على كل شيء.

كان هناك قائد روماني عظيم اسمه "سنسيناتوس"، وكانت هناك أسطورة تقول إنه أراد أن يعيش في عزلة داخل مزرعته، ولكن تم إقناعه مرتين ليعود إلى الحياة العامة لإنقاذ شعبه من كوارث عسكرية. فالعالم محتاج إلى أن نقنع الكثير من هؤلاء الأفراد بتولي المناصب العامة، ولكن لو لم يتم إقناع من هم مثلنا بتولي تلك المناصب، فالأجدر بنا أن نتطوع للعمل بها بين الحين والآخر.

الأشخاص مفرطو الحساسية في عالم الأعمال

مـا لا شـك فيه أن عالـم الأعمال يقلل من قيمـة الأشخاص مفرطـي الحساسية العامليـن به؛ فالأشخاص الموهوبـون ذوو الحدس الذين يتمتعـون أيضًا بضمير حـي، وعازمـون على عدم ارتكاب أخطـاء، يجب أن تقدر قيمـة دورهم بوصفهم موظفين، ولكننا لا نناسب العمل في عالم الأعمال إذا كانت العبارات المستخدمة للتعبير عن الإنجازات هي التقاتل، والريادة، والتوسع.

وقـد تبدو الأعمـال التجارية عملًا فنيًـا يحتاج إلى فنان للقيام بـه، أو نبوءة تحتـاج إلى شخص ذي رؤيـة، أو مسئولية اجتماعية تحتاج إلـى قاضٍ، أو وظيفة تنمويـة تحتاج إلـى مهارات كمهارات المـزارع أو الأب، أو تحديًـا لتثقيف العامة يتطلب مهارات، مثل تلك المهارات التي يتمتع بها المعلم، وما شابه.

فهنـاك العديد من أنـواع الشركات، وعليـك أن تكون واعيًـا بقواعد الشركة عنـد تولي منصـب ما فيها، أو عنـد حصولك على فرصة لتغييـر قواعد الشركة التـي تعمل بها. أنصت إلى ما يقال، ولكـن استخدم حدسك. من ينال الإعجاب، والمكافـأة، والترقيـة؟ هـل هؤلاء الذيـن يشجعـون القسـوة، والتنافسية، وعدم مراعـاة شعور الآخرين؟ أم هـؤلاء الذين يشجعون الإبداعيـة والرؤية؟ أم الذين يشجعـون على التوافـق ورفع الروح المعنوية؟ أم الذيـن يدعمون خدمة العملاء؟ أم الذين يراقبون الجودة؟ ويجب أن يشعر الأشخاص مفرطو الحساسية بالراحة بدرجات متفاوتة فيما يتعلق بجميع ما سبق إلا الفئة الأولى.

الأشخاص مفرطو الحساسية الموهوبون في مكان العمل

فـي رأيـي، يعتبـر كل الأشخـاص مفرطـي الحساسيـة موهوبيـن؛ بسبـب سمة الحساسيـة في حد ذاتها، ولكـن بعضهم موهوب على نحو لافت للنظر. ففي واقع الأمر، هنـاك سبب وراء فكرة الأشخاص مفرطي الحساسية "المتحررين"، وهو المزيج الغريب مـن السمات التي تظهر في دراسة تلو أخرى عن صفات البالغين الموهوبيـن: كالاندفـاع، والفضـول، والحاجة القويـة إلى الاستقـلال، ومستوى

الطاقة العالي، بالإضافة إلى الانطواء، والحدس، والحساسية العاطفية، ورفض الامتثال للعرف السائد.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الموهبة في مكان العمل شيء يصعب التعامل معه. أولاً، قد يمثل إبداعك مشكلة خاصة عندما يكون عليك طرح أفكارك وسط مجموعة؛ فالعديد من المؤسسات تؤكد أهمية حل المشكلات بطريقة جماعية؛ لأنه يظهر الأفكار التي لدى الأشخاص المماثلين لك، والتي يتم تعديلها وتغييرها فيما بعد من قبل الآخرين. وتظهر المتاعب عندما يقدم الآخرون أفكارهم بينما تبدو فكرتك هي المثلى بالنسبة إليك، ولكن لا يبدو أن بقية الأعضاء يفهمونها. وعندما تحاول الانسجام مع بقية المجموعة، لا تشعر أنت بالصدق مع نفسك، وتشعر بعدم قدرتك على الالتزام بقرارات بقية المجموعة، وعندما لا تلتزم، ستشعر بالانعزال، وسيتم فهم موقفك بصورة غير صحيحة؛ فالمدير أو المشرف الجيد يدرك كل هذا، وسيحمي الموظفين الموهوبين، وإن لم يحدث ذلك، فربما عليك أن تقدم موهبتك في مكان آخر.

وثانيًا، قد تشعر بقدر كبير من الحماس تجاه عملك وأفكارك؛ وبسبب حماسك، قد يبدو للآخرين أنك تخاطر كثيرًا، ولكن هذه المخاطرة لا تبدو كبيرة بالنسبة إليك؛ لأن النتيجة واضحة، ولكنك لست شخصًا معصومًا من الخطأ، وقد يجد الآخرون متعة كبيرة في رؤيتك تفشل، حتى لو كانوا معدودين. وعلاوة على ذلك، لا يدرك هؤلاء أن هذا الحماس الشديد سيظهر أنك تعمل طوال الوقت، وأنت ربما تكره هذا، وتجعلهم يظهرون بمظهر سيئ، ولكن بالنسبة إليك، يعد العمل أمرًا ممتعًا؛ *فالتوقف* عن العمل هو ما يمثل عناء بالنسبة إليك؛ فلو كانت هذه طبيعتك، فيجب عليك أن تبقي أمر ساعات عملك الطويلة سرًّا عن الجميع عدا مديرك.

أو من الأفضل أن تتخلص من فكرة العمل ساعات طويلة. وحاول أن تتعامل مع أكبر قدر من الحماس بوصفه مجرد حالة من الإثارة الزائدة، وحاول جاهدًا أن توازن بين العمل والاستجمام، وسيعود هذا بالنفع على عملك.

وهناك نتيجة أخرى لحماسك الشديد، وهي أن عقلك الذي لا يهدأ قد يدفعك إلى الانخراط في مشروعات أخرى قبل أن تنتهي من تفاصيل مشروعك السابق،

وربمـا يجنـي الآخرون ثمار مجهوداتـك. وإن لم تخطط جيدًا لهـذا الأمر، وهذه ليست طريقتك الخاصة عادةً، فسيكون عليك تقبل النتائج.

والجانـب الثالـث للموهبة، وهو الحساسيـة العاطفية، قـد يقحمك في حياة الآخرين الخاصة المعقدة، وهذه ليست فكرة جيدة، خاصة في مكان العمل، فأنت تحتـاج إلى وجـود بعض الحدود المهنيـة، وأنت محتاج إلى قضـاء وقت أكبر مع الأشخاص ذوي الحساسية الأقل، خاصة فـي العمل، حيث يمنح كل منكما الآخر قـدرًا كبيرًا من التوازن. وعليـك أن تكوّن نوع العلاقات الوثيقة أكثر خارج العمل؛ إذ ستمنحك العمق العاطفي الذي تبحث عنه.

وأيضًـا يجب أن تكون لديك خارج العمل علاقـات تمثل لك الملاذ الآمن من موجـات المشاعـر التي تتسبب فيهـا حساسيتـك. ولا تبحث عن هـذا النوع من العلاقات بين زملاء العمل، خاصة من قبل مديريك؛ حيث يصعب عليهم التعامل مع حالتك، وقد يقررون بأن "هناك خطبًا ما حل بك".

وقـد يبـدو الجانب الرابع الخاص بالموهوبيـن، وهو الحدس، شيئًا عجيبًا بالنسبـة إلى الآخرين، فهم لا يرون ما تراه، وهذا هو التناقض بين الظاهر "وما يجـري حقًا في الداخل"؛ لـذا كما فعلت مع أفـكارك الاستثنائية، يجب عليك أن تختـار ما إذا كنت تريد أن تكون صادقًا أو تنظر إلى الأشياء كما يراها الآخرون، ولكن تشعر في داخلك بالعزلة.

وأخيـرًا، قـد تمنحـك موهبتك نوعًـا خاصًا مـن الجاذبية؛ فقـد يريد منك الآخرون أن تقودهم بدلًا من قيادتهم أنفسهم. فيا له من أمر مغر! ولكن سينتهي بك الأمر كأنك قد سلبتهم حريتهم، وهذا ما ستفعله بصورة أو بأخرى.

وبالنسبـة إليك، ربما تجد أن الآخرين لا يقدمون إليك إلا القليل في المقابل؛ فالمشاركـة الأولية قد يتلوها شعور بخيبـة الأمل، ولكن فقدان الأمل في الآخرين سيقودك إلى المزيد من العزلة، ولكن في حقيقة الأمر أنت محتاج إليهم.

والحـل الوحيـد لهذا الأمر هـو ألا تصر على إظهار جميـع مواهبك في مكان العمـل، ولكن عبِّر عن نفسك من خلال مشروعـات خاصة، أو من خلال الفن، أو التخطيط للمستقبل، أو ما يشبه العمل الحر، ومن خلال الحياة نفسها.

وبعبـارة أخـرى، وسع نطـاق التعبير عـن مواهبك خارج نطـاق تقديم أفكار جديـرة بالاهتمام في العمل. وحـاول أن تستخدمها في الحصـول على قدر أكبر

من التبصر بالذات، واكتساب الحكمة عن طبيعة البشر في المجموعات، أو المؤسسات. وعندما يكون هذا هو هدفك، حينها يكون الاسترخاء والمراقبة أمرًا مقبولًا، وكذلك عليك أن تتدرب على التصرف في بعض الأحيان كشخص عادي، ليس موهوبًا، وترى كيف يكون هذا الشعور.

وأخيرًا، كن على تواصل مع أنواع مختلفة من الأشخاص، سواء أكانوا في العمل أم في أي مكان آخر، وتقبل فكرة أنه ليس بمقدور شخص واحد أن يفهم كل جوانب شخصيتك. ففي الحقيقة، قد يكون تقبل الوحدة التي تلازم الموهبة هو الخطوة التي تمنحك أكبر شعور بالحرية والقوة، ولكن تقبل نقيض هذا الأمر، وهو عدم وجود حاجة إلى الشعور بالعزلة، فالجميع موهوبون بطريقة ما. وهناك الحقيقة المناقضة، وهي: لا يوجد من هو مميز، بمعنى أنه مستثنى من الحقائق الكونية الثابتة، مثل الشيخوخة والموت، بمن في ذلك أنت.

احرص على أن تُقدِّر حالتك حق التقدير

أرجو الآن أن تستطيع تخيل الطرق العديدة التي يمثل بها كونك شخصًا مفرط الحساسية ميزة في عملك، سواء أكنت تعمل عملًا حرًّا، أم كنت تعمل لدى الآخرين، ولكنني اكتشفت أن الأمر يتطلب الكثير من المجهود قبل أن يستطيع الأشخاص مفرطو الحساسية أن يمحوا الأفكار السلبية السابقة المتعلقة بحالتهم، ويقيّموها تقييمًا صحيحًا، فلن يمكنك أن تقنع غيرك بها إذا كنت أنت غير مقتنع بها؛ لذا فضلًا افعل ما يلي، دون تقصير.

قم بعمل قائمة بكل المميزات التي قد يتحلى بها الأشخاص مفرطو الحساسية، ثم اتبع قواعد شحذ الأفكار، وتقبل أية فكرة دون نقد، ولا تقلق إذا كان غير مفرطي الحساسية يمتلكون بعض هذه المميزات، فيكفي أن لدينا المميزات نفسها، ثم استخدم كل إستراتيجية لديك؛ الاستنتاجات المنطقية من السمة الأساسية، وفكر في الصورة المتنامية في ذهنك عن نموذج الشخص مفرط الحساسية؛ فكر في الأشخاص مفرطي الحساسية الذين تعرفهم، وهم محط إعجابك، ثم فكر في نفسك، وطالع هذا الكتاب. ويجب أن تكون تلك القائمة *طويلة*، وستصبح أكثر طولًا عندما تقوم مجموعة من الأشخاص مفرطي

الحساسية بعملها، مع دفعي وتشجيعي لها؛ لذا استمر في العمل حتى تصبح قائمتك طويلة.

والآن افعل أمرين وهما: اكتب خطابًا قصيرًا قد تستخدمه في مقابلة ما، واكتب أيضًا خطابًا رسميًا، وعبِّر عن بعض مميزاتك في كليهما، مع التلميح إلى سمة الحساسية المفرطة الخاصة بك بطريقة تخبر بها صاحب العمل بتلك السمة.

وإليك جزءًا من نص مقترح (الذي قد يكون غير رسمي بعض الشيء بالنسبة إلى خطاب):

وبالإضافة إلى خبرتي طيلة عشر سنوات في التعامل مع الأطفال، فأنا لديَّ كثير من المعلومات عن فنون الرسوم التصويرية، وخبرة عملية في التصميم. ومن خلال كل هذه الأعمال، كنت أعي جيدًا المساهمة الكبيرة التي تقدمها شخصيتي وطبيعتي؛ فأنا أحد الأشخاص الذين يتمتعون بضمير حي، والدقة، والحرص على القيام بعمل جيد.

وفي الوقت نفسه، أعتقد أنني أمتلك مخيلة رائعة للغاية، وعادة ما يعدونني مبدعًا للغاية (بالإضافة إلى حصولي على تقديرات ممتازة في المدرسة، ومعدل ذكاء مرتفع). ودائمًا ما كان حدسي تجاه أي عمل جديد من بين أهم نقاط القوة الخاصة بي، بما في ذلك قدرتي على اكتشاف المشكلات أو الأخطاء المحتملة.

ولكنني لست من هؤلاء الأشخاص الذين يحدثون ضجة، وأحب أن يكون الجو المحيط بي هادئًا. وفي الحقيقة، عليك أن تعلم أنني كنت أقدم أفضل ما عندي عندما أشعر بالهدوء، وعندما تتسم البيئة من حولي بالسكون؛ لذا يرتاح معظم الناس كثيرًا إلى العمل معي، على الرغم من أنني أشعر بالسعادة عندما أعمل منفردًا تمامًا مثل العمل مع عدد قليل من الأشخاص الآخرين. واستقلالي في هذا الصدد، وقدرتي على العمل بصورة جيدة وأنا منفرد، دائمًا ما كانا يعدان من نقاط قوتي.

التدريب

قـد تتسبـب المواقـف التدريبية فـي حالة مـن الإثـارة الزائدة؛ لأنـك تميل إلى الأداء بصـورة سيئة عندما تكون مراقبًا، أو عندمـا تتعرض للإثارة بأية طريقة، كالحصـول على كثير من المعلومـات دفعة واحدة، أو وجـود كثير من الأشخاص حولك، يتحدثون، أو يبذلون جهدًا في التعلم، أو تخيل العواقب الوخيمة لإخفاقك في تذكر شيء ما.

حـاول أن تقوم على تدريب نفسك، إذا أمكن ذلك. وخذ معك دليل التعليمات إلى المنزل، أو حاول أن تبقى بعد العمل ساعات لتعمل وحدك، أو اتفق مع مدرب ليقـوم بتدريبك بشكل فردي، ومـن الأفضل أن يكون المـدرب شخصًا يساعدك علـى الشعـور بالراحـة. واطلب منـه أن يوضح لـك كيفية القيام بخطـوة ما، ثم يتركك تتدرب عليهـا وحدك، ثم بعد ذلك، تدرب بحضور شخص ما ليس مديرًا لك، ولا يجعلك تشعر بالتوتر والعصبية.

الشعور بالراحة الجسدية في عملك

ولأنـك شخص أكثر حساسية من الآخرين، فأنت لا تريد المزيد من عوامل القلق أو الضغط من حولك. وقد يُعَدُّ الموقف آمنًا وغير مؤذٍ، ولكنه ما زال يمثل مصدر ضغط عليك. وبالمثل، قد لا يجد الآخرون أية مشكلة في وجود الأضواء المتقدة، أو سمـاع مستويـات منخفضـة من صـوت ضوضـاء الماكينـات، أو روائح المواد الكيميائية، ولكنك تعانيها. وهذه حالة فردية للغاية، حتى بين الأشخاص مفرطي الحساسية.

ولو كانت لديك أية شكوى، ففكر بشكل واقعي فيما أنت بصدده. ولو كنت تريد المضي قدمًـا والتقدم بالشكوى، فعليك بذكر المجهـودات التي قمت بها وحدك لمعالجة هذا الموقف، وأكد أهمية إنتاجيتك وإنجازاتك، ولكنك تستطيع أن تؤدي على نحو أفضل عندما تنتهي تلك المشكلة (لو كانت المشكلة واقعية).

التقدم في العمل

قد أظهـرت الأبحاث التي أجريت علـى الأشخاص "الخجوليـن" أنهم يحصلون علـى أجور متدنية للغاية والعمل في وظائف أقـل من مستوى كفاءتهم، وأشك في أن هـذا يعد صحيحًا بالنسبة إلى العديد مـن الأشخاص مفرطي الحساسية، مع أنـه في بعض الأحيـان نكون نحن من نختار ذلك، ولكن لـو كنت تريد التقدم في العمـل ولا يمكنك تحقيق ذلك، أو لـو كان يتم النظر في تسريح بعض الموظفين، وأنت لا تريد أن تكون من بينهم، فيجب عليك أن تهتم بإستراتيجيتك.

وغالبًـا لا يروق الأشخاص مفرطـي الحساسية "ممارسـة ألاعيب السياسة" لتحقيق مصلحة شخصية، ولكن هذا في حد ذاته يجعلنا موضع شك، فمن السهل للغاية أن يأخذ الناس عنا فكرة مغلوطة تمامًا، خاصة إذا كنا نقضي وقتًا أقل مع الزملاء في مكان العمل، أو كنا لا نعبر عن أفكارنا أمامهم؛ فقد نبدو متغطرسين، أو متكبرين، أو غرباء. ولو كنا لا نلح في الطلب، فقد نبدو غير مهتمين أو ضعفاء، وغالبًا ما تكون هذه تصورات غير مبررة تمامًا، ولكن يجب علينا أن نكون حذرين حيال هذه الأمور، وأن نخطط للتخلص من هذه التصورات.

ولـو كان هـذا مناسبًا، فعبّـر عن مشاعرك الجيـدة تجاه الآخريـن وديًا (أو رسميًا)، أو تجاه المؤسسة بحضور الآخرين. وربما تعتقد أن مشاعرك الإيجابية واضحة، ولكنها لن تكون كذلك إذا كنت شخصًا هادئًا، وكان الآخرون لا يتمتعون بقـدر كبير مـن الوعي، وفكر أيضًا فيمـا إذا كنت تريد الحديـث عما تعتقد أنك تسهـم به بوضوح أكثـر، وكيف ترى منصبك داخل هـذه المؤسسة فيما بعد، وما المدة التي ستنتظرها لتحقيق هذا الأمر.

وفـي الوقت ذاتـه، تأكد أنه لن تتم الاستهانة بك عنـد الإعلان عن الترقيات المقبلـة من خلال تدوينك بشكل أسبوعي كل إسهاماتك للمؤسسة، بالإضافة إلى أيـة إنجـازات أخرى في مجالك أو حياتك، مع ذكر جميـع التفاصيل. فعلى الأقل ستصبح مدركًا إياها، وأكثر احتمالًا للحديث عنها، ولكن حاول، قدر الإمكان، أن تعرض ملخصًا لهذه الإنجازات على مديرك في وقت المراجعة المقبلة.

فـإذا رفضت القيام بهذه المهمة، أو لو مضى شهر من الآن دون أن تقوم بها، ففكر في سبب ذلك بعمق. هل هذا من باب المفاخرة؟ ثم فكر في أنك قد تتسبب

في إحداث ضرر بالغ لمؤسستك ولمديرك عن طريق عدم تذكيرك إياهم بقيمتك الحقيقيـة، فعاجلًا أو آجلًا ستشعر بعدم الرضا والرغبة في الرحيل، أو سيغريك العمـل مع مؤسسة منافسـة، أو ستتم إقالتك والإبقاء على شخص أقل كفاءة. هل ترغـب في أن يلاحظ الآخـرون موهبتك دون أن تذكرهم بهـا؟ فهذه رغبة عامة تنشأ منذ فترة الطفولة، ولكنها نادرًا ما تتحقق في هذا العالم.

أو هـل أنـت فعليًا تحقـق القليل مـن الإنجازات؟ هـل تهتم بأمر مـا؟ فربما تكـون محتاجًا إلى عمل قائمة إنجـازات تعتبرها مهمة: المسـارات التي قطعتها بالدراجـة، والكتب التي طالعتهـا، والمحادثات التي أجريتها مـع الأصدقاء. فلو كان هنـاك شيء مـا إلى جانب العمل توجـه إليه معظم طاقتـك، فقد يكون هذا هـو الشـيء الذي يمثل أكبر متعة بالنسبة إليك، فهـل هناك طريقة ما تجعل هذا الشيء يدر لك مالًا؟ ولو كانت هناك مسئولية ما مثل تربية الأطفال أو القيام بأمر أحد الوالدين في الكبر، لوجب عليك أن تكون فخورًا بسبب هذه المسئولية. فضع هـذه المسئولية ضمن قائمـة إنجازاتك أيضًا، حتى لو لـم تستطع ذكر هذا أمام الكثير من أصحاب العمل.

وأخيـرًا، عنـد عدم تقدمك في العمل، أو عند شعـورك بـ "أن هناك من يريد النيل منك"، يصبح من المحتمل ألا تكون ذا خبرة كافية.

المقابلة بين بيتي ومكيافيللي

كانـت "بيتـي" من الأشخاص مفرطـي الحساسية، وقد جاءت إلـيَّ لتلقي العلاج النفسـي. وكانـت دائمًا ما تتحـدث عن الإحباط الـذي تشعر به فـي العمل. ولن يستطيـع المعالجـون النفسيون رؤية ما يجري في الموقـف بصورة كاملة؛ لأننا لا نستمـع إلا إلـى وجهة نظر واحدة، ولكن من الواضـح أن "بيتي" كانت تقوم بعمل جيد، ولكنها لم تحصل على ترقية قط.

وبعـد ذلك، وفي أحـد تقييمات أداء الموظفين تعرضـت إلى النقد بسبب كل السلوكيـات التـي يبدو لنا، كمفرطـي الحساسية، أنها ذات قيمـة كبيرة في نظر أغلـب المشرفين. وبعد كثير من التردد، بدأت "بيـتـي" تشعر بأن مشرفتها تريد

"أن تنال منها". وكانت المشرفة لديها حياة شخصية تعيسة، وتم تحذير "بيتي"، من قبل آخر مديرة لها، من أن تلك المديرة "قد تطعنها في ظهرها".

ولكن كثيرًا من الموظفين الآخرين تأقلموا جيدًا مع المديرة الجديدة، ولكن حدس "بيتي" جعلها تشعر بأنهم يبذلون جهدًا كبيرًا بهدف إرضاء مديرتهم؛ لأنهم يخشونها. ولأن "بيتي" تكبر مديرتها في العمر كثيرًا، كانت ترى أن المديرة غير ناضجة، ولا تمثل مصدر تهديد، ولكن "بيتي" كانت أيضًا مخلصة، وذات ضمير حي، وكانت غالبًا ما تتلقى المديح من الزوار الذين يشيرون إلى أنها الأكثر كفاءة من الآخرين الموجودين في هذا القسم، ثم شعرت بأنه ليس هناك ما يدعو إلى الخوف، ولكنها غفلت عن حقد مديرتها، ولكن "بيتي" كانت لا تحبذ أن تفكر في أي شخص على نحو سلبي.

وأخيرًا، أخذت "بيتي" خطوة، وطلبت من أحد أفراد شئون العاملين أن يسمح لها بأن ترى الملف الخاص بها (وهو إجراء مقبول في هذه المؤسسة)، ووجدت أن مديرتها كانت تضع بعض الملاحظات التي كانت غير صحيحة تمامًا، في حين أن المعلومات الإيجابية التي طلبت "بيتي" وضعها في الملف لم تكن موجودة.

واعترفت "بيتي" أخيرًا بأنها كانت في صراع محتدم مع مديرتها، ولكنها لم تعرف ماذا يجب عليها فعله. وعلى وجه الخصوص، كانت تقول، مرارًا وتكرارًا، إنها لا تريد أن تتدنى بمستوى التفكير، وتفكر مثل خصومها.

وكان الأمر المهم بالنسبة إليَّ هو مساعدة "بيتي" على معرفة سبب استهدافها. وفي حقيقة الأمر، أقرت بأنها ليست المرة الأولى في تاريخها العملي، فشككت في أن يكون هذا بسبب أنها منعزلة، ومتكبرة، وبناءً عليه تمثل مصدر تهديد للأشخاص الأصغر سنًا المتزعزعة ثقتهم بأنفسهم، ولكن هذا كان غير صحيح، والسبب وراء ذلك كان عجز "بيتي" عن رؤية الصراع قبل حدوثه، بل رفضها لذلك أيضًا.

ففي مكان العمل الحالي والأماكن السابقة، جعلت "بيتي" نفسها هدفًا سهلًا عن طريق اختيارها أن تكون "منعزلةً عن القطيع"، فكما يفعل الكثير من الأشخاص مفرطي الحساسية الانطوائيين، تفضل هي أن تذهب إلى العمل،

والقيام بعملها بطريقة جيدة، ثم العودة إلى البيت دون أن تزيد من حالة الإثارة لديها عن طريق التواصل مع الآخرين. وكانت دائمًا تقول لي: "أنا لا أستمتع بالثرثرة مع الآخرين"، وكان من بين تأثيرات هذا الأمر أنها كانت لا تحصل على المعلومات عما يجري على المستوى الرسمي، فكانت تحتاج إلى ارتداء قناع شخصيتها المظهرية، وأن تتواصل مع البعض حتى تتمكن من حماية نفسها، ولتكون على دراية بما يحدث، "وليكون لها أصدقاء قريبون من رءوس السلطة في العمل". وكان التأثير الثاني لهذا الأمر، بشكل ما هو رفضها الآخرين، أو هكذا كانوا يشعرون. وفي جميع الأحوال، لم يشعروا بأية رغبة في تقديم أية مساعدة إليها؛ لذا شعرت المديرة بأنها ستكون بمأمن إذا تصرفت بطريقة مناهضة لـ "بيتي".

وهناك خطأ اقترفته "بيتي" ولكن يمكن تفهمه، وهو سائد بين الأشخاص مفرطي الحساسية، وهو أنها كانت غير مدركة "الصورة الخفية" لمديرتها، أو الجوانب غير المستحبة بها. وحقيقةً، كانت "بيتي" تميل إلى رسم صورة مثالية عن المديرين، وكانت تتوقع حسن المعاملة والحماية فقط من قبل أي شخص يتولى المسئولية، وعندما لا تحصل على تلك الأمور، كانت تتجه إلى رئيس مديرتها للحصول على المساعدة، ولكن فكرت في أنه "من الصواب" أن تخبر مديرتها بما تقوم به! ولكن المديرة بالطبع سبقتها في هذا الأمر، وحرضت رئيسها ضد "بيتي". وكما كان متوقعًا، تصرفت تلك السلطة التي كانت تعتقد أنها شديدة المثالية كإنسان عادي.

وعندما طلبت من "بيتي" أن تصبح أكثر حنكة، أو تكون "سياسية" أكثر في تعاملاتها، شعرت في بداية الأمر بأنني أطلب منها أن تلوث نفسها، ولكنني كنت أعلم أن مثل هذا النقاء لا بد من أن يكون له أثر بعيد، وفي النهاية رأت في أحلامها حيوانًا غاضبًا يقف خلف سياج، ثم "مقاتل شوارع" قويًا، ثم بعد ذلك سيدة أعمال محنكة نوعًا ما. ولتفسير الشخصيات التي ظهرت في هذه الأحلام، كانت كل شخصية منها تمثل جزءًا من شخصيتها، ولكنها لم تستخدمه من قبل، وكانت تكبته داخلها تمامًا؛ بوصفه غير مقبول؛ فقد علمتها هذه الشخصيات أن

تشك ولو قليلًا في كل الناس، خاصة هؤلاء الذين كانت ترسم لهم صورة مثالية (بمن في ذلك أنا).

وبينما كانت تمضي في عملية التأمل الذاتي هذه، التي تتطلب قدرًا كبيرًا من الشجاعة والذكاء، اعترفت "بيتي" بأن لديها شكوكًا بالغة في دوافع جميع الأفراد، ولكنها كانت دائمًا تحاول كبت هذه الشكوك، وتعدها أحد الجوانب السيئة لشخصيتها، وعندما أصبحت على بينة بتلك الشكوك، وتأكدت من مدى صحتها، اكتشفت أنه يمكنها أن تثق ببعض الأشخاص بصورة أكبر، وليس بصورة أقل، وخاصة حدسها المتناقض قليلًا، وفي نهاية هذا الفصل، ستتاح لك فرصة مقابلة صاحب النفوذ الداخلي لديك.

الندم - ممكن تجنبه ولكن لا مفر منه

من الصعب مواجهة كل الأمور التي لن تتسنى لنا فرصة القيام بها في هذه الحياة، ولكن هذا جزء من حياة الإنسان. وكم هو رائع أن نحرز تقدمًا بسيطًا في إجابتنا عن السؤال الذي تطرحه علينا الحياة، وسيكون الأمر أكثر روعة لو تمكنا من أن نجد طريقة لكسب المال، ونحن نقوم بهذا الأمر. وسيكون الأمر كالمعجزة لو تمكنا من العمل على هذا الأمر مع مجموعة بينها تفاهم واحترام متبادل. ولو كانت هذه هي مواهبك، فعليك أن تقدر قيمتها، ولو كنت لم تحققها بعد، آمل أنك تعرف الآن طريقة ما لتحقيقها.

ومن الناحية الأخرى، ربما يكون عليك أن تتقبل موهبة كانت تمنعك المسئوليات الأخرى دائمًا، أو يمنعك عجز مجتمعك عن فهم حالتك، من القيام بها، فلو استطعت أن تصل إلى الشعور بالسلام مع ذاتك، فلربما تكون أكثرنا حكمة.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

مقابلة مكيافيللي الموجود في داخلك

كان "مكيافيللي،" مستشار أحد أمراء إيطاليا في عصر النهضة، وقد كتب بصراحة مطلقة عن كيفية التقدم في الحياة، وكيف نظل في المقدمة؛ حيث يرتبط اسمه، ربما بصورة مبالغ فيها، بالخداع والكذب والخيانة وكل الصفات المتعلقة بالتآمر التي تصف "رجال البلاط". فأنا لا أنصحك بأن تكون ميكافيلليًا، ولكن أؤكد لك أنه كلما أثارت تلك الصفات نفورك، زادت حاجتك إلى أن تصبح واعيًا بوجود تلك الصفات في نفسك، أو في الآخرين. وكلما تظاهرت بأنك لا تعرف شيئًا عن تلك الصفات، شعرت بالانزعاج أكثر إزاء هذا التآمر الخفي داخلك وداخل الآخرين.

وباختصار، في مكان ما داخلك، هناك من يشبه مكيافيللي. نعم، إنه شخص مخادع للغاية، ولكن لن يستمر أي أمير، خاصة لو كان رحيمًا، في السلطة فترة طويلة دون الحصول على مستشار ذي وجهة نظر قاسية، مثل مستشاري أعدائه. والسر هو أن تستمع جيدًا لما يقوله الشخص المكيافيللي داخلك، ولكن لا تسمح له بتجاوز الحدود.

فربما تعلم أنت بالفعل هذا الجزء عن نفسك، ولكن عليك أن تعطيه صورة حقيقية. فحاول أن تتخيل شكله، وماذا يقول، وما اسمه؛ (فعلى الأرجح لن يكون "مكيافيلليًا")، ثم تحدث مع هذا الجزء، واستمع إلى رأيه في المؤسسة التي تعمل بها. واسأل مَنْ مِنَ الذين تعمل معهم يحاول التقدم في العمل، ومن يحاول النيل منك، وماذا يجب عليك *أنت* فعله لتتقدم. واسمح لهذا الصوت بأن يتحدث فترةً.

ولاحقًا، ومع الحرص الشديد على الحفاظ على قيمك وحسن خلقك، فكر فيما تعلمته. فعلى سبيل المثال، هل علمت أن هناك شخصًا ما يستخدم أساليب ملتوية ويضر بك، ومن ثم بالمؤسسة التي تعمل بها؟ هل هذا الصوت الداخلي مصاب بجنون الارتياب، أم هو شيء كنت تعرفه من قبل ولا تريد الاعتراف به؟ هل هناك ما يمكنك أن تتخذه من خطوات حكيمة لمواجهة هذه الأمور، أو على الأقل تحمي نفسك منها؟

٧

العلاقات الوثيقة

تحدي الحب الحساس

هذا الفصل عبارة عن قصة حب؛ فهو يبدأ بوصف كيفية شعور الأشخاص مفرطي الحساسية بالعاطفة، وبعلاقات الصداقة، ثم سيساعدك، من خلال مكافأتك، على إحياء هذا الشعور بالحب على طريقة الأشخاص مفرطي الحساسية.

الحميمية لدى الأشخاص مفرطي الحساسية - هناك العديد من الطرق لتحقيقها

تعمل "كورا"، البالغة من العمر أربعة وستين عامًا، ربة منزل، ومؤلفة كتب خاصة بالأطفال. تزوجت مرة واحدة، وكان زوجها هو قصة الحب الوحيدة في حياتها، وقد أخبرتني بأنها "مسرورة جدًّا حيال هذا الجزء من حياتها". وكان "ديك" زوجها "شخصًا غير مفرط الحساسية على الإطلاق"، ولكن كلًّا منهما يستمتع بما يقدمه الطرف الآخر من أجل إنجاح علاقتهما الزوجية، خاصة الآن، بعدما واجها المواقف الصعبة معًا. فعلى سبيل المثال، تعلمت على مر السنين أن ترفض

رغبتـه في أن تشاركه متعته بمشاهـدة فيلم من أفلام المغامرات، أو التزلج على المنحدرات، أو حضور مباريات كرة القدم، وكان يذهب برفقة الأصدقاء.

ويعمل "مارك"، وهو في الخمسين من عمره، أستاذًا جامعيًا، وشاعرًا، وخبيرًا في أعمال الكاتب "تي. إس. إليوت"، وهو عازب يعيش في السويد، ويدرس الأدب الإنجليـزي. وتعد الصداقـات محور حياة "مارك"، حيـث أصبح ماهرًا في إيجاد هـؤلاء الأشخاص المعدودين الذين يشبهونه، ثم إقامة علاقات وثيقة معهم، وأنا أعتقد أنهم يعتبرون أنفسهم سعداء الحظ للغاية بهذا.

وأما بالنسبة إلى العلاقـات العاطفية، فيتذكر "مارك" المشاعر القوية التي شعـر بهـا حتى عندمـا كان طفلًا. وعندما أصبـح بالغًا، كانـت علاقاته "نادرة، ولكنهـا تتسم بالعاطفة الجارفة، وكانت محاولات الارتباط لا تنتهي على ما يرام، ويستمـر فـي الشعور بالحب تجـاه الطرف الآخر، على الرغم مـن انتهاء مشاعر الحب من هذا الطرف تجاهه"، ولكنني أتذكر نبرته الساخرة، وهو يقول: "ولكن حياتي الخيالية ثرية".

وكانت "آن" تتذكر شعورها الشديد بالعاطفة أيضًا في فترة الطفولة، "فكان هنـاك شخص ما دائمًا؛ فالأمر أشبـه بالسعي أو البحث عن العاطفة". وتزوجت عنـد بلوغها سن العشرين من عمرهـا، وأنجبت ثلاثة أطفال خلال سبع سنوات، ولـم يكن هناك مـال كافٍ قط، وكلمـا زاد التوتر في علاقاتهمـا، زادت عدوانية زوجها. وبعد أن ضربها بشدة عدة مرات، أدركت أنه يجب عليها تركه، وأن عليها أن تتصرف بنضج وتدعم نفسها بشكل ما.

وبمـرور السنـوات، عرفـت حيـاة "آن" كثيرًا مـن علاقات العمـل ولكنها لم تتـزوج مرة أخرى. وببلوغهـا سن الخمسين، قالت إن سعيهـا وراء "توأم الروح" قـد انتهى. وفي حقيقة الأمر، عندما سألتهـا إن كانت هناك طرق خاصة اتبعتها لتنظيـم حياتهـا للتأقلم مع حالـة الحساسية لديهـا، كان ردهـا الأول هو: "لقد تخلصت أخيرًا من وجود الرجال في حياتي؛ لذا لن يزعجني هذا الأمر مجددًا". وعلـى الرغم من ذلك، كانـت الصداقات الوثيقة مع النساء، والروابط القوية مع أطفالها، وأخواتها، تمثل مصدر سعادة كبيرة لها.

وكانت "كريستين"، الطالبة المذكورة في الفصل الأول، هي الأخرى، قد انتابتها مشاعر قوية في فترة الطفولة، حيث قالت: "كانت تتم خطبتي ثم بعدها بوقت قصير تنتابني رغبة في فسخ الخطبة، وكلما تقدمت في العمر – وعندما يأتي موعد الزواج – كنت أعدل عن القرار، ثم ارتبطت بالشخص الذي ذهبت إلى اليابان من أجله، وكانت له مكانة خاصة عندي، ولكن انتهى الأمر، حمدًا لله. والآن أبلغ من العمر عشرين عامًا، ولم تعد لديَّ رغبة في الارتباط، فأنا أريد أن أكتشف معالم شخصيتي أولا". فـ"كريستين"، التي كانت تبدو غاية في القلق من حالتها العقلية، هي راشدة وعاقلة جدًّا في حقيقة الأمر.

وقضت "ليلي"، ذات الثلاثين ربيعًا، فترة شباب مضطربة؛ بسبب تمردها على والدتها الصينية الصارمة، ولكن قبل ذلك بعامين، وعندما ساءت حالة "ليلي" الصحية بسبب حياتها المضطربة، أدركت أخيرًا أنها بائسة. وخلال مقابلتنا بدأت تتساءل: هل اختارت هذه الحياة المليئة بالإثارة الزائدة بهدف التخلص من حياة أسرتها التي كانت تراها مملة، وتفتقر إلى روح الحماس الأمريكي. وعلى أية حال عندما تعافت، تعرفت بشخص كانت تراه أكثر حساسية منها. وفي بداية الأمر، كانا مجرد صديقين، ولكنه كان يبدو مملًّا مثل أسرتها، ولكنها بدأت تشعر بالحب تجاهه، وتقدم لخطبتها، ولكنها استمرت في تأجيل إتمام زواجهما.

و"لين" في العشرين من عمرها، تزوجت مؤخرًا بـ "كريج"، ويجمعهما منهج روحاني مشترك، وشعور جديد وعميق بالحب، ولكن هناك مشكلة وحيدة بينهما، وهي مقدار ممارسة العلاقة الحميمة، حيث كان "كريج" يمتنع من العلاقة الحميمة للحفاظ على التقاليد الروحانية التي ينتمي إليها، وقد تقبلت هذا الأمر عندما تلاقيا للمرة الأولى. وفي وقت مقابلتي معها، كان زوجها قد غيَّر رأيه، وكانت هي التي تريد أن تتبع تقليد الامتناع عن زوجها، وكان الحل المرضي للطرفين في هذا الوقت هو ممارسة العلاقة الحميمة "قليلا" (مرة أو مرتين في الشهر)، ولكنها كانت "مميزة للغاية".

وهذه الأمثلة توضح الطرق المتعددة التي يلبي بها الأشخاص مفرطو الحساسية رغبتهم الإنسانية في تكوين علاقات وثيقة. وعلى الرغم من أنه ليست

لـديَّ بعدُ بيانــات إحصائية واسعة النطــاق لتأكيد هذا الأمر، فـإن انطباعي من خــلال المقابلات التي أجريتهــا، هو أن الأشخاص مفرطــي الحساسية يختلفون عـن غيرهم فـي هذا النوع مـن العلاقــات التــي يفضلونها، فقد يختــارون عدم الــزواج بنسبــة أكبر مــن بقية أفــراد المجتمع، أو الــزواج مرة واحــدة فقط، أو تكوين العلاقات الوثيقة مع الأصدقاء وأفراد العائلة بدلًا من العلاقات العاطفية. ففــي الحقيقة، ربما يكون هذا المنظور المختلــف تجاه الحب يرجع إلى اختلاف الخبــرات والاحتياجات الشخصية للأشخاص مفرطي الحساسية، ولكنَّ الحاجة أمُّ الاختراع.

ومــع كل هــذا التنــوع، مــا زلنا – نحــن مفرطــي الحساسيــة – نعاني بعض المشــكلات الشائعة التي تتعلــق بعلاقاتنا الوثيقة، وكلها بسبــب قدرتنا الخاصة على ملاحظة أدق التفاصيل، ونزعتنا الشديدة تجاه الشعور بالإثارة الزائدة.

الأشخاص مفرطو الحساسية والشعور بالحب

فيما يخص الحب، أظهرت دراستي أننا – بوصفنا أشخاصًا مفرطي الحساسية – نقــع فــي الحب بصورة أقــوى من الآخرين، وقــد يكون هذا أمــرًا جيدًا. فعلى سبيــل المثال، تُظهر الدراسة أن الوقوع في الحب يؤدي إلى زيادة شعور الشخص بقدراتــه، ويعــزز الصــورة الذاتيــة للشخص عن نفســه. وعند الشعــور بالحب، يشعــر الشخصــ بأنه أفضــل وأكثر قيمة. وعلــى الناحية الأخرى، مــن الجيد أن نعلــم أن بعض الأسبــاب التي تؤدي إلى وقوعنا في الحــب بشدة ليست لها علاقة تقريبًــا بالآخريــن، فــي حالة أن هنــاك بعض الأوقــات التي نخشى فيهــا الوقوع في الحب.

وعلــى الرغم من ذلك، قبــل أن نبدأ، عليك تدوين ما حــدث لك في المرة أو المرات التي غرقت فيها في عاطفة الحب، ثم عليك المراقبة؛ لتتمكن من معرفة ما إذا كان هناك شيء مما سأتحدث عنه ينطبق على حالتك.

أدرك أن بعض الأشخاص مفرطي الحساسية يبدون كأنهم لم يقعوا في الحب قــط (فدائمًا ما يتبعون نظــام التعلق الاجتنابي الذي تحدثــت عنه سلفًا)، ولكن قــول إنك لن تشعــر بالحب أبدًا، يشبه قــول إن السماء لن تمطــر في الصحراء.

فـأي شخص يعرف جو الصحـراء جيدًا، سيخبرك بأنه عندما يسقط المطر في الصحـراء، يجـب عليك توخـي الحذر؛ لذا لو كنـت تعتقد أنك لـن تشعر بالحب بشـدة أبدًا، فربما تكون عليك مواصلة القراءة، في حالة وقعت في الحب، وأردت الارتباط بشخص ما.

عندما تكون المشاعر جارفة

قبـل الحديث عن الشعـور الشديد بالحب، أو تكوين الصداقـة التي قد تؤدي إلى إقامة علاقة رائعة، ربما تكون مهتمًا بالحالة النادرة والمشهورة للحب المستحيل ذي العاطفـة الجارفة؛ فقـد يتعرض أي شخص لهذه الحالـة، ولكن من الواضح أنهـا تحدث بصورة أكبر للأشخاص مفرطـي الحساسية؛ حيث إنها تكون تجربة أليمـة للطرفين، فالحصول على بعض المعلومات سيساعدك في حال وقوعك في مثل هذا الموقف.

وهـذا النـوع مـن الحب عادةً مـا يكون غيـر متبـادل؛ فعدم الشعـور بالحب المتبـادل قد يكون سبب قوة المشاعر هذه، فلو تطـورت العلاقة الحقيقية بشكل طبيعي، فستتلاشى فكرة المثالية السخيفة، عندما يعرف الشخص محبوبه جيدًا بـكل عيوبه، ولكن قد تتسبب هـذه المشاعر الجارفة في فشـل العلاقة؛ فالشعور الشديـد بالحب غالبًا ما يرفضه المحبوب فقـط؛ لأنه شعور غير واقعي، ويتطلب منه الكثير من الجهد والاهتمام، فغالبًا ما يشعر المحبوب بالاختناق، وأن مشاعر الحـب تجاهه غير حقيقية على الإطلاق؛ بمعنى أن مشاعره، أو مشاعرها، لا تتم مراعاتها. وفي الواقع، يبدو الأمر كأن الشخص الواقع في الحب لا يتمكن من فهم مشاعـر محبوبه بطريقة *واقعيـة*، وأن هذا الشعور مجرد رؤيـة مثالية مستحيلة. وفـي هـذا الوقت، قـد يتخلى الشخص الواقـع في الحب عن كل شـيء في مقابل السعادة الكاملة التي يستطيع الطرف الآخر وحده أن يحققها.

كيف نشعر بهذا النوع من الحب؟ لا توجد إجابة واحدة عن هذا السؤال، ولكن هنـاك احتمالات كثيـرة، فقد كان "كارل يونج" يعتقـد أن الانطوائيين بطبيعتهم (وهـي حالة أغلب الأشخاص مفرطي الحساسيـة) يوجهون طاقاتهم إلى حماية حياتهـم الداخلية الثمينـة من العالم الخارجي، ولكن "يونـج" أشار إلى أنه كلما

كنت شديد الانطواء، زاد قدر الضغط على عقلك الباطن لتعويض اهتمامك بالحياة الداخلية، ويبدو الأمر كأن المنزل مليء بالأطفال الذين يشعرون بالملل (ولكنهم موهوبون)، ووجدوا أخيرًا طريقهم إلى الخروج من الباب الخلفي. وغالبًا ما تتوجه هذه الطاقة المكبوتة إلى شخص ما (أو مكان أو شيء)، سيصبح غاية في الأهمية بالنسبة إلى الشخص الانطوائي البائس. فلو شعرت بالحب بشدة، فهذا في الحقيقة ليست له علاقة كبيرة بالطرف الآخر، بل له علاقة أكبر بالمدة التي أخرت فيها التواصل مع الآخرين.

وقد تناولت كثير من الأفلام والروايات هذا النوع من الحب، ومثال ذلك الفيلم الكلاسيكي *The Blue Angel*، الذي تدور قصته حول أستاذ جامعي يشعر بالحب تجاه فتاة تعمل فنانة استعراضية. ومثال ذلك من الكتب الكلاسيكية كتاب "هرمان هيسه" *Steppenwolf*، الذي يدور حول رجل انطوائي طاعن في السن يتقابل مع فنانة استعراضية شابة وفرقتها شديدة التحرر. وفي كلا العملين، انجذب البطل إلى عالم مليء بالحب، والعلاقات المختلفة، والممنوعات، والغيرة، والعنف؛ جميع عوامل الإثارة والأمور التي كان حدسه وشخصيته الانطوائية ترفضها في السابق، ولا تعلم شيئًا عن التعامل معها، ولكن النساء مررن بتلك التجارب أيضًا، كما في بعض روايات "جين أوستن" و"تشارلوت برونتي"، فقد جرفت مشاعر الحب السيدات الانطوائيات والمثقفات.

وبغض النظر عن مدى شعورك بالانطواء، فأنت كائن اجتماعي، حيث لا يمكنك أن تتخلص من حاجتك ورغبتك الملحة في التواصل مع الآخرين، حتى لو كانت رغبتك الشديدة في حماية نفسك قوية للغاية. ولحسن الحظ، بمجرد أن تنخرط في الحياة قليلًا، وتوشك أن ترتبط بشخص ما، ستدرك أنه لا يوجد شخص بهذه المثالية. وكما يقولون، الحياة دائمًا مليئة بالفرص، فالحل الأمثل للنجاة من الشعور بالحب الشديد هو الانفتاح على العالم، لا الانطواء عنه. وبمجرد أن تحقق التوازن، قد تجد أن بعض الأشخاص يساعدونك فعليًا لكي تشعر بالهدوء والأمان. وبما أنك ستقع في الحب يومًا ما، على أية حال، فربما يكون من الأفضل لك أن تتعرف على طبيعة الأمر من الآن.

فكر في قصتك مع الحب أو الصداقة؛ هل جاءت بعد فترة طويلة من العزلة؟

البشر والحب المثالي

وهنــاك طريقــة أخــرى للشعور بالحــب، وهــي أن يسقط الشخـص الاحتياجات الروحانيــة علــى شخص آخر. ومرة أخــرى، سيتم تصحيح خلطـك بين مشاعر الحــب البشري والحــب المثالي، لو استطعت أن تتعايش مــع هذا الشخص فترة، ولكن عندما نخفق في ذلك، فقد تستمر هذه الحالة على نحو مثير للدهشة.

ومــن المفترضــ أن يكون سبب مثل هــذا الحب شيئًا كبيرًا جــدًّا، وأعتقد أنه كذلــك. وكما توضح مدرسة علم النفس التحليلي لــ "يونج"، أن كل شخص لديه مساعــد داخلي، مهمتــه أن يقودنا نحو عالمنا الداخلي الأعمق، ولكن قد لا نعرف هذا المساعد الداخلي بصورة جيدة، أو في الغالب نقوم بإسقاطه بصورة خاطئة على الآخرين؛ بسبب رغبتنا الجامحة في إيجاد الشخص الذي نبحث عنه، ونريد أن يكــون هذا المساعد حقيقيًّــا، وبالتأكيد عندما تصبح الأمــور حقيقية للغاية، ولكن داخلنا فقط، سيكون من الصعب إدراك ذلك.

وهنــاك فكرة سائدة لــدى مدرسة علــم النفس التحليلي، وهــي أن المساعد الداخلــي للرجــل يكون روحًــا أنثويــة، أو الأنيمة (المقــوم الأنثوي فــي شخصية الذكــر)، وبالنسبــة إلى المرأة يكــون مرشدًا روحيًّــا مذكــرًا، أو الأنيم (المقوم الذكــوري فــي نفسية الأنثى)؛ لذا عندما نقع في الحــب، فنحن في الواقع نقع في حــب الأنيمة، أو الأنيم، التي ستأخذنا إلى المــكان الذي كثيرًا ما بحثنا عنه؛ إلى الشعــور بمنتهــى السعادة. ونرى هذه الــروح في صورة واقعيــة مشابهة للشخص الــذي نأمل أن نشاركه النعيــم الدنيوي والحسي. (عادة تشمــل رحلة بحرية إلى المناطــق الاستوائيــة أو التزلج فــي مدينة فــال – ووكالات الإعلانــات يسعدها مساعدتنــا على إسقــاط هذه التصورات على العالم الخارجــي). أرجو ألا تسيء فهمي؛ فالصورة الواقعية، والعالم الحسي، كلها أمور عظيمة، ولكنها لا تغنينا عن الرمــوز الداخلية، أو الأهداف الداخلية، ولكن يمكنك أن ترى قدر الالتباس الذي قــد يتسبب فيــه الحب المثالي عندما يقــرر اثنان من البشــر العاديين أن يتحابا بطريقة بشرية.

وفي بعض الوقت، قد يكون هذا الالتباس مناسبًا في بعض فترات حياة المرء. وكما كتــب الروائي "تشارلز ويليامــز": "إذا لم تكرســ مجهوداتك للشيء الذي

تؤمن به بشدة رغم معرفتك بخطئه، فلن تكرس مجهوداتك للشيء الصحيح الذي يستحق بذل الجهد من أجله".

الحب الجارف والتعلق غير الآمن

وكما ناقشنا بالفعل، تتأثر كثيرًا علاقة الأشخاص مفرطي الحساسية بالأفراد والأشياء، بطبيعة فترة التعلق بهم في الصغر، وأول من قام على رعايتهم، وبما أن ٥٠٪ أو ٦٠٪ فقط من الناس قد تمتعوا بفترة طفولة آمنة (وهذه حقيقة إحصائية صادمة)، فإن الأشخاص مفرطي الحساسية الذين يميلون إلى أن يكونوا حذرين للغاية بشأن العلاقات الوثيقة (شخصية تجنبية)، أو تتسم علاقاتهم بالاضطراب (قلق ومتردد)، ما زالوا يعتبرون أنفسهم أشخاصًا طبيعيين، ولكن استجابتك تجاه العلاقات قوية؛ لأن هناك الكثير من الترسبات داخلك بشأن علاقاتك بالآخرين في الماضي.

وكثير من أولئك الذين كانت لديهم تجربة تعلق غير آمنة، يحاولون جاهدين أن يتجنبوا الوقوع في الحب؛ حتى لا يتعرضوا للأذى، أو ربما يبدو أن الحب مضيعة للوقت، فيما تحاول أنت ألا تفكر في سبب اختلاف نظرتك عن نظرة العالم له. وبغض النظر عن مدى جدية محاولاتك، فستجد نفسك يومًا ما تحاول مجددًا أن تحصل عليه بصورة مناسبة؛ فسيظهر شخص ما، تشعر تجاهه بأمان يجعلك تخاطر من أجل الارتباط به، أو أن هناك شيئًا ما بخصوص الطرف الآخر يذكرك بشخص قد قابلته في حياتك فترة وجيزة جدًا، وشعرت معه بالأمان، أو أن هناك شيئًا ما داخلك يسعى جاهدًا إلى الحصول على فرصة أخرى. وفجأة تتعلق بشخص ما، كما فعلت "إلين".

وعلى الرغم من أن "إلين" لم تشعر بأنها قريبة من زوجها كما كان يريد، فإنها كانت تظن أن حياتها الزوجية سعيدة للغاية بعد أن انتهت من نحت أول تمثال كبير لها، ولكن بعد أن انتهى هذا المشروع الذي استغرق عامًا، وتم بيعه، شعرت بالفراغ بشكل كبير. ونادرًا ما كانت تناقش تلك المشاعر مع أحد، ولكن تحدثت عنها في أحد الأيام مع امرأة قوية أكبر منها سنًا، كانت تلف شعرها الأبيض الطويل على شكل كعكة.

وإلـى وقت إجراء هـذا الحديث، لم تلاحظ "إلين" وجـود هذه السيدة، التي كانـت تعتبر، إلى حـد ما، غريبة الأطوار فـي المجتمع الذي تعيش فيه "إلين"، ولكـن تلك السيدة العجوز تلقت بعض التدريبات لتصبح مستشارة، وتعلمت كيف تنصـت بتفهـم. وفي اليـوم التالي، وجدت "إليـن" نفسها تفكر فـي تلك السيدة طـوال الوقت، وأرادت أن تقابل هذه السيدة مرة أخرى، وقد كانت السيدة سعيدة باتخاذ هذه الفنانة الفاتنة صديقةً لها.

ولكـن بالنسبـة إلـى "إليـن" كان الأمـر أكبـر من علاقـة الصداقـة، حيث كان بمنزلـة حاجـة ملحة للغاية. ولكـن لعلاقتهما بهذه السيـدة تأثير سلبي على عائلتهـا، وأصبحـت حيـاة "إليـن" الزوجية مضطربـة. ومن أجـل الحفاظ على زوجهـا وأطفالها، قررت قطع علاقتها بهذه المرأة، ولكنها لم تستطع؛ فكان هذا مستحيلًا تمامًا.

وبعـد عام مـن المشـكلات التي عصفـت بحيـاة الأشخاص الثلاثـة، بدأت "إلين" تجد أخطاء لا تغتفر في السيدة الأخرى، وهي طبيعتها العنيفة، ثم قطعت علاقتها بها، واستمرت حياة "إلين" الزوجية، ولكنها لم تدرك ما حل بها إلا بعد ذلك بسنوات عند تلقيها العلاج النفسي.

وفي سيـاق اكتشافها فتـرة طفولتها المبكـرة، علمت "إلين"، مـن شقيقتها الكبـرى، أن والدتهـا المشغولة لم يكـن لديها وقت، أو رغبة فـي تربية الأطفال، وقد تربت "إلين" على يد العديد من المربيات، وتستطيع "إلين" أن تتذكر واحدة منهن، وهي السيدة "نورث"، التي أصبحت فيما بعد أول مدرسة لها في المدرسة. وكانت هذه السيدة عطوفًا ومحبة بصورة استثنائية؛ وفي واقع الأمر، كانت الفتاة الصغيـرة تُجل هذه السيدة كثيرًا، وكانـت السيدة "نورث" امرأة بدينة وبسيطة، وكانت تلف شعرها على شكل كعكة أيضًا.

ونشأت "إلين" بصورة مبرمجة دون وعي. أولًا، تمت برمجتها على أن تتجنب التعلـق بأي شخـص، بسبب التغيير الكثير في القائميـن على رعايتها، ولكن على مستـوى أعمق داخلهـا، تمت برمجتها علـى أن تبحث عن شخـص يشبه السيدة "نـورث"، وأن تضحـي بكل شيء لكـي تشعر بالأمان مرة أخـرى، مثلما كانت تشعـر به فـي الوقت الذي كانت تمضيـه يوميًا مع السيدة "نـورث" الحقيقية في فترة الطفولة.

ونحن جميعًا تمت برمجتنا بشكل أو بآخر مثل: أن نرضي ونتمسك بأول شخص عطوف يعد بأن يقدم إلينا قدرًا من الحب والحماية، أو أن نجد الراعي المثالي، ونقدر هذا الشخص تقديرًا شديدًا، أو أن نكون شديدي الحرص على ألا نتعلق بأي شخص، أو أن نتعلق بشخص يشبه تمامًا الشخص الذي رفضنا للمرة الأولى (ونرى ما إذا كان يمكننا تغييره هذه المرة)، أو الذي يصر على أننا لن ننضج، أو أن نجد شخصًا يمثل الملاذ الآمن الذي تمتعنا به في فترة الطفولة.

فكر في تجاربك السابقة مع الارتباط؛ هل يمكنك أن تفهم معنى هذه التجارب في ضوء فترة التعلق المبكرة لك؟ هل خضت هذه التجربة، ولديك بعض الاحتياجات الشديدة المترسبة من فترة الطفولة؟ إن ترسب بعض تلك الاحتياجات داخلنا سيكون بمنزلة "العنصر الرابط" الطبيعي في علاقاتك الوثيقة بالبالغين؛ فأي شخص يريد التقرب من شخص بالغ بدافع من احتياجات طفل (مثل عدم الرغبة في أن يغيب الشخص عن نظره) لديه بعض المشكلات التي لم يتم حلها من تجارب الماضي أيضًا؛ فعيادة العلاج النفسي هي المكان الوحيد الذي يدرك فيه الشخص ما فاته، ويحزن على الباقي، ويتعلم كيفية السيطرة على المشاعر الجارفة.

ولكن ماذا عن الشعور الطبيعي بالحب الذي يجعل الحياة غير طبيعية بصورة مؤقتة؟

المكونان الأساسيان للشعور بالحب المتبادل

عند دراسة المئات من قصص الحب (والصداقة) التي كتبها الأشخاص من كل الأعمار، وجدت أنا وزوجي (وهو معالج نفسي اجتماعي، وأجريت معه العديد من الأبحاث عن العلاقات الوثيقة) أن هناك أمرين شائعين. أولًا، من الواضح أن الشخص عندما يشعر بالحب يعجب ببعض صفات الشخص الآخر كثيرًا، ولكن الشعور بالحب يتملكه فقط عندما يشعر بأن الشخص الآخر أعجب به.

وهذان العاملان - وهما الإعجاب ببعض الصفات الخاصة بالطرف الآخر، والشعور بإعجاب الطرف الآخر - قد قدما لي صورة عالم يتجول فيه الناس كي يعجب بعضهم ببعض، وينتظرون شخصًا آخر ليعترف لهم بالحب.

وهـذه صورة مهمة يجب أن يضعهـا الأشخاص مفرطو الحساسية نصب أعينهم؛ لأن لحظـة الاعتـراف بالحـب، أو سماع اعتراف الطرف الآخر بـه، تعد من أكثر الأوقات إثارة في حياة الشخص، ولكن عندما نريد أن نتقرب من شخص ما، يجب علينا فعل ذلك! ويجب علينا مواجهة المخاطر كافة؛ من أجل إقامة علاقة وثيقة، ثم الحفاظ عليها، بما في ذلك التعبير عن هذه المشاعر. وقد أدرك كل من الكاتب "سيرانو دي برجراك"، والقائد العسكري الرحالة "جون سميث"، هذا الأمر.

كيف تتسبب الإثارة في وقوع أي شخص في الحب؟

قـد يلتقي رجـل بسيدة جميلـة على جسـر معلق محتمـل سقوطـه، يتراقص مع الريـاح فـوق أحد الوديان الجبلية، وقـد يلتقي بالسيدة نفسهـا فوق جسر خشبي قـوي يرتفع نصف متر فوق أحد الأنهار الصغيرة. في أي من الموقفين سينجذب الرجـل أكثر إلى هذه المرأة؟ وفقًا لنتائج تجربـة أجراها زوجي وزميل له (وهي تجربة أصبحـت مشهورة في أوساط علم النفس الاجتماعـي)، ستكون احتمالية الوقـوع في الحب عند الجسر المعلق أكبـر. وتوصلت دراسة أخرى إلى أننا نشعر بالإعجاب تجاه شخص ما لو شعرنا بالإثارة بطريقة ما، حتى عندما ندخل مكانًا ما، أو نستمع إلى شريط تسجيل لفقرة ترفيهية.

وهنـاك العديد من النظريات التي توضـح أن الإثارة من أي نوع قد تؤدي إلى الإعجـاب حـال وجود شخص مناسـب بالقرب منك. وأحد أسبـاب ذلك هو أننا نريـد أن نعـزو إثارتنا إلى شيء ما، ولو استطعنا فعل ذلـك، لكان من الأفضل أن نعزوها إلى الشعور بالإعجاب؛ أو قد يكون هذا المستوى العالي من الإثارة، ولكنه مستـوى مقبول، مرتبط في عقولنا بامتداد الذات والحماس، وهذا بدوره مرتبط بالشعور بالإعجاب والانجـذاب إلى شخص ما. هذا الاكتشاف له تداعيات مهمة بالنسبـة إلـى الأشخاص مفرطي الحساسيـة، فلو كان شعورنـا بالإثارة أكثر من الآخرين، فمن الطبيعي أن نشعر بالحب بصورة أكبر منهم (بالإضافة إلى الوقوع في الحب على نحو أعمق) عندما نكون مع شخص جذاب.

فكر فـي تجاربك السابقة مع الارتباط. هل شعرت بالإثارة قبل أو خلال لقاء شخـص وقعت في حبه؟ وفي هذا الصدد، وبعـد أن مررت بمحنة ما، هل شعرت

بقربك الشديد من الأشخاص الذين ساندوك في تلك المحنة؟ أو بقربك من الأطباء، أو المعالجين، أو أفراد عائلتك، أو أصدقائك، ممن ساعدوك على تخطي أزمة ما، أو تجربة أليمة؟ فكر في كل علاقات الصداقة التي كونتها في فترة المدرسة الثانوية، وفترة التعليم الجامعي، في الوقت الذي يمر فيه الجميع بتجارب ومواقف جديدة مسببة للإثارة الشديدة. والآن أنت تدرك السبب.

سببان آخران يجعلان الأشخاص مفرطي الحساسية أكثر عرضة للحب

وهناك سبب آخر للوقوع في الحب، وهو شكوك الفرد في قيمة نفسه. فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة بعض الطالبات اللائي تم تقليل ثقتهن بأنفسهن (عن طريق إخبارهن بشيء ما خلال التجربة) أنهن شعرن بالانجذاب إلى شاب قد يكون شريكهن، بصورة أكبر من اللائي لم يتم التقليل من ثقتهن بأنفسهن. وبالمثل، في الأغلب يشعر الأشخاص بالحاجة إلى الحب بعد الانفصال.

وكما وضحتُ سلفًا، يعد الأشخاص مفرطو الحساسية أكثر عرضة للشعور بقدر أقل من الثقة بالنفس؛ لأنهم لا يمثلون النموذج الأمثل بالنسبة إلى ثقافتهم؛ لذا يعتبرون أحيانًا أنهم محظوظون جدًّا إذا صرح شخص ما بالإعجاب بهم، ولكن قد يؤدي الحب بهذه الطريقة إلى نتائج عكسية، وفيما بعد قد تكتشف أن الشخص الذي أحببته أقل منك، أو ببساطة غير مناسب لك.

فكر في تجاربك السابقة مع الارتباط. هل لعبت الثقة المنخفضة بالنفس دورًا في تلك التجارب؟

وبالطبع، الحل الرئيسي هو بناء ثقتك بنفسك عن طريق إعادة النظر إلى حياتك بناءً على حالة الحساسية الخاصة بك، من خلال العمل على معالجة كل ما أدى إلى تقليل ثقتك بنفسك، والانخراط في العالم على طريقتك الخاصة، وأن تثبت لنفسك أنك على ما يرام. وستفاجأ بعدد الأفراد الذين سيعجبون بك فقط بسبب شخصيتك الحساسة.

ثم هناك النزعة البشرية تجاه تكوين العلاقات الوثيقة، أو الاستمرار فيها لمجرد الخوف من الوحدة، أو الشعور بالإثارة الزائدة، أو التعرض إلى موقف

جديـد أو مخيف. وأعتقد أن هذا هو السبب وراء نتائج تلك الدراسة التي أظهرت أن ثلـث طلاب الجامعات يقعون في الحـب خلال عامهم الأول بعيدًا عن المنزل؛ فنحن بطبيعتنا كائنات اجتماعية، ونشعر بالأمان عندما نكون معًا، ولكن لا ينبغي لـك تكوين علاقة مع أي شخـص خوفًا من أن تبقى وحيـدًا؛ لأن الشخص الآخر سيدرك ذلك فـي النهاية، ثم يشعر بالألم، أو يستغل مشاعرك، فكلاكما يستحق أفضل من هذا.

فكر في تجاربك السابقة مع الارتباط. هل وقعت في الحب خوفًا من أن تبقى وحيـدًا؟ وأنا أؤمن بأن الأشخاص مفرطـي الحساسية يجب عليهم أن يدركوا أنه بمقدورهـم أن يتحملوا مصاعب الحيـاة دون إقامة علاقة وثيقة أو عاطفية، على الأقل فترة ما، وإلا فلن يكون لديك خيار انتظار مقابلة شخص تعجب به حقًا.

إن لـم يكن بمقـدورك أن تعيش وحيـدًا بعدُ، فهذا لا يدعو إلـى الخجل؛ ففي الأغلـب هناك شيء ما دمر ثقتك بالعالـم، أو هناك شخص لم يرد أن تبني هذه الثقـة. وإن كان ذلك عمليًا بالنسبة إليك، فحاول أن تعيش وحدك. ولو شق عليك الأمـر، فحـاول أن تطلب مساعـدة معالج نفسـي ليقدم إليك الدعـم والتدريب؛ شخصـ ما لن يؤذيك، ولـن يتخلى عنك، وليس لديه أي اهتمام بالنتائج سوى أن يراك مكتفيًا ذاتيًا.

ويجـب عليك ألا تكون وحيـدًا *تمامًا*؛ فهناك كثير مـن المصادر التي يمكنك أن تستمـد منها الراحة والأمان، مثـل وجود الأصدقاء المقربين، أو أفراد العائلة المخلصين، أو شريـك السكن الذي يتصادف وجوده في المنزل في الوقت الذي تحتـاج إليه، ويكـون مستعدًا للذهاب إلـى مشاهدة فيلم ما معـك، أو الحيوانات الأليفة كذلك.

توطيد علاقات الصداقة

يجـب ألا يقلـل الأشخاص مفرطـو الحساسيـة، على وجه الخصوصـ، من قيمة الصداقـات الوطيـدة، فتلـك العلاقات يجب ألا تكـون عميقة للغايـة، أو معقدة، أو مـن نوع خاصـ، مثل العلاقات العاطفية، فيمكننا تـرك بعض المشكلات حتى تحـل نفسهـا، ويمكـن تجاهل الصفـات المزعجة فتـرة أطول، ربمـا طوال عمر

علاقـة الصداقة. وفي علاقـة الصداقة يمكنك أن تتعرف على مـا هو مقبول أو غيـر مقبول بالنسبة إلـى شخص آخر دون إحداث ضرر طويـل المدى إذا ما تم رفضـك، أو قررت أن ترفض أنت ذلك الشخص. وفـي بعض الأحيان، قد تتحول علاقة الصداقة إلى زواج.

ولتوطيـد علاقة صداقة (أو علاقة أسريـة)، عليك استخدام بعض ما تعرفه الآن عـن الأسباب الصحية لوقـوع الناس في الحب. وعبِّر عـن إعجابك للطرف الآخـر، ولا تتـردد في إخبـاره بتجربة صعبـة، فعليكما أن تواجها محنـة ما معًا، وأن تعمـلا على مشروع ما معًـا، وأن تكونا فريقًا واحدًا. ومن الصعب توطيد تلك العلاقة إذا كان كل ما تفعلانه هو تناول الغداء معًا بين الحين والآخر. ومن خلال الحديث عن تجاربكما، سيكون عليكما الإفصاح عن الذات بصورة أكبر. وعندما تحـدث تلك الأمور بطريقة متبادلة وصحيحـة، فإنها ستمثل أسرع طريق لتوطيد تلك العلاقة.

إيجاد الشريك المناسب

في واقع الأمر، غالبًا غير مفرطي الحساسية هم من يجدوننا؛ ففي أحد الأوقات كان أغلب أصدقائي من الأشخاص المنفتحين وغير مفرطي الحساسية (ولكنهم بالتأكيد كانوا لطفاء ومتعاطفين)، وكان يبدو أنهم يشعرون بالفخر؛ لأنهم عثروا علـيَّ، بوصفـي كاتبة منعزلة عن النـاس. وكانت هذه العلاقـات علاقات صداقة جيـدة في حياتـي، وتعرفت بوجهات نظـر، وأتيحت لي فرص مـا كنت لأصادفها وحـدي. وعلـى الرغم من ذلك، وللعديد مـن الأسباب، فمن الجيـد بالنسبة إلى الأشخاص مفرطـي الحساسية أن يكونوا فـي صحبة أشخاص آخرين مفرطي الحساسية أيضًا.

وهنـاك طريقة ممتازة لإيجاد الأشخاص مفرطي الحساسية الآخرين، وهي أن تطلـب مـن أصدقائـك أن يعرفوك بالأشخاص الذين يشبهونـك. ومع ذلك، يمكنـك أن تجد شخصًا مفـرط الحساسية عن طريق التفكيـر بطريقته نفسها، فهـؤلاء لا يذهبـون إلى المقاهي وقت الـذروة، أو الذهاب إلى صالـة الألعاب، أو حضور الحفلات. وعلى الرغم من أنني قد أعزز الصورة النمطية عن الأشخاص

مفرطي الحساسية، فإنهم قد يكونون موجودين - وذلك على سبيل المثال - في دورات تعليم البالغين، أو الذهاب إلى الأندية الاجتماعية، أو زيارة دور العبادة، أو الالتحاق بمجموعات دراسية دينية، ودروس الرسم، أو حضور محاضرات يونج عن علم النفس، أو حضور ندوة شعرية، أو اجتماعات جمعية منسا للأفراد ذوي الذكاء المرتفع، أو الذهاب إلى سماع السيمفونيات، ومشاهدة عروض الأوبرا، والعروض الاستعراضية، والمحاضرات التي تسبق تلك العروض، والجلسات الروحانية من أي نوع. هذه القائمة من شأنها أن تساعدك على إيجاد الأشخاص مفرطي الحساسية.

وبمجرد أن تجد شخصًا آخر مفرط الحساسية، سيكون بمقدورك أن تبدأ الحديث معه بسهولة عن طريق ذكر شيء ما عن الضوضاء، أو المثيرات في المكان الموجودين فيه، ثم يمكنك أن تقررا الذهاب بعيدًا، والتجول، والبحث عن مكان هادئ، وهكذا تبدأ رحلة صداقتكما.

إيقاع علاقات الأشخاص مفرطي الحساسية

لقد ذكرت ذلك من قبل، وسأذكر مجددًا أن الأشخاص مفرطي الحساسية يحتاجون إلى وجود بعض العلاقات الوثيقة، ويمكنهم أن يظهروا مهارات كبيرة في هذا الأمر، ولكن تجب علينا مراعاة هذا الجانب لدينا؛ إذ يفضل أن يكون انطوائيًّا، لكي نحمي أنفسنا. وعادة ما نجد أنفسنا نسير على هذا الإيقاع:

أولًا، نحن نحتاج إلى التقرب من شخص ما؛ لذا نعطي إشارات تدعو إلى حدوث هذا التقرب، ثم يتجاوب شخص ما مع هذه العلامات، ثم يريد التقرب والتعرف بنا أكثر، ثم نتراجع. فسيتحلى الشخص الآخر بقدر من الصبر، ثم يتراجع أيضًا هو الآخر، ثم بعدها نشعر بالوحدة، فنعطي إشارات مرة أخرى، ثم يحاول هذا الشخص أو غيره مرة أخرى التقرب منا، ثم نشعر بالسرور بعض الوقت، ثم نشعر بالاضطراب.

ثم تأخذان خطوة إلى الأمام تارة وإلى الخلف تارة، ثم تأخذان خطوة أخرى إلى الأمام، ثم إلى الخلف، حتى يشعر كلاكما بالتعب من هذا.

فتحقيق التوازن بين البعد والقرب قد يبدو مستحيلًا، فلو حاولت إرضاء الآخرين، فستعجز عن أن تكون واعيًا باحتياجاتك. ولو حاولت إرضاء نفسك فقط، فستخفق في أغلب الأوقات في التعبير عن المشاعر، ولن تُقدم تلك التنازلات التي تتطلبها هذه العلاقات.

فالارتباط بشخص يشبهك يعد حلًا؛ وعلى الرغم من ذلك، يمكن أن تنتهي بكما الحال إلى فقدان التواصل بينكما كليًّا لدرجة يكون كل شخص منكما على طرفي النقيض. وعلى الناحية الأخرى، الارتباط بشخص يريد المزيد من التواصل والإثارة في العلاقة قد يخل بإيقاع علاقتكما. أنا لا أعلم ما الحل المناسب بالنسبة إليك، ولكنني أعلم أن الأشخاص مفرطي الحساسية عليهم أن يستمروا في السير على هذا الإيقاع وألا يستسلموا أبدًا، ولا يتمنوا أن تنتهي هذه العلاقة. وفي أفضل الأحوال، هذا الإيقاع هو بمنزلة حركات انسيابية توازن بين حاجات كلا الطرفين، ويظهر المشاعر المتضاربة. وببساطة، ستصبح أكثر حنكة بمرور الوقت، ولديك مهارة اتصال أفضل؛ لذلك دعنا ننظر من قرب إلى علاقاتك الوطيدة.

العلاقات الوطيدة بين اثنين من الأشخاص مفرطي الحساسية

قد يكون قربك من شخص مفرط الحساسية ميزة كبيرة؛ ففي نهاية الأمر ستجد من يفهمك أخيرًا، وسيكون هناك القليل من الخلافات فيما يمثل إثارة زائدة، وفي الرغبة في قضاء بعض الوقت منفردين، ومن المحتمل أن يستمتع كلاكما بالهوايات نفسها.

ولكن عيب تلك العلاقة هو أنكما ستواجهان صعوبة في القيام بالنوع نفسه من المهمات، سواء طلب معرفة الاتجاهات من شخص غريب، أو قضاء يوم في التسوق؛ لذا من المحتمل ألا تفعلا تلك الأمور. وكذلك، لو ظللتما في منأى عن الآخرين، فلن يكون هناك من يدفعكما نحو التواصل بشكل أكثر حميمية، أو مواجهة مشاعر عدم الأمان التي تشعر بها؛ فالعلاقة غير الوثيقة قد تبدو مناسبة بالنسبة إليكما، ولكنها تتسم بالملل الذي قد كان غائبًا في علاقتك مع

شخص ما يسعى إلى المزيد من التقرب إليك"، ولكن هذا الأمر يرجع إليكما. وبغض النظر عن قواعد علم النفس المشهورة، لو كنتما تشعران بالسعادة، فلا يوجد أي قانون، سواء أكان طبيعيًا أم وضعيًا، ينص على أنه يجب عليكما أن تكوِّنا علاقات وثيقة، وتتشاركا بشكل مبالغ فيه ما في داخل كل منكما؛ لكي تشعرا بالسرور.

وأخيرًا، لديَّ انطباع عام بأنه عندما يكون لدى طرفي العلاقة شخصيات متقاربة، تكون نسبة التفاهم بينهما أكبر، وتقل الخلافات فيما بينهما. وقد يكون هذا الأمر مملًا، ولكنه قد يمثل ملاذًا آمنًا وهادئًا، من خلاله يمكنكما الارتحال نحو العالم الخارجي، أو الغوص في أعماقكما. وعندما تلتقيان، يمكنكما أن تتبادلا الحديث عن الإثارة التي شعرتما بها من التجربة التي مر بها كل منكما.

عندما يكون الطرف الآخر ليس بهذا القدر العالي من الحساسية

عند وجود أي اختلاف بين شخصين يقضيان وقتًا طويلًا معًا، يكون هذا الاختلاف معرضًا للتزايد، فلو كنت بارعًا في قراءة الخرائط، أو في كشوف الحساب المصرفية، فستتولى مهمة القيام بتلك الأمور لكما، وستصبح بمنزلة الخبير فيها. والمشكلة هنا، أنه عندما يطلب من الشخص الذي "لا يستطيع" قراءة خريطة، أو الذهاب إلى البنك لكي يعرف معلومات عن حسابه البنكي، فإنه سيشعر بالحماقة والعجز. (على الرغم من أنه في بعض المواقف يشعر الشخص بالمفاجأة عندما يجد، بفضل مراقبة الشخص الآخر، أنه يعلم أكثر مما كان الطرفان يعتقدان).

فيجب على كل شخص أن يحدد لنفسه الجوانب التي يكون من الجيد فيها أن تكون جاهلًا ببعض الأمور، بينما تكون في رفقة شخص خبير، وهناك مواقف لا يصلح على الإطلاق أن تكون جاهلًا بها، فاحترام الذات أمر مهم، وأعتقد أنه في علاقة الرجل بالمرأة، غالبًا ما تكون الصورة النمطية عن دور كل منهما هي السائدة، وربما تشعر بعدم الراحة عندما تفعل شيئًا لا يفعله الرجل، أو المرأة، عادةً. أو ربما، مثل حالتي وحالة زوجي، قد تشعر بعدم الراحة عندما تسمح

لهذه الصور النمطية بأن تطغى على حياتك. (فأنا أود أن أعلم كيفية تغيير إطار السيارة، وهو يود أن يعلم كيفية تغيير حفاضة الأطفال).

هـذا التخصص يمثل إشكالية، ويميل الناس إلـى تجاهله عندما يتعلق الأمر بـ "الجوانب" النفسية؛ فقد يكون شخص منهما شديد الانفعال: ويبقى الشخص الآخـر بـاردًا، أو أن أحـد الطرفين يشعـر بالمشاعر الإيجابية فقـط، ولا يمتلك القـدرة على مواجهة مشاعر الحزن، والخوف، وما شابه، ويشعر الشخص الآخر بكل مشاعر القلق والاكتئاب.

وعندما يتعلق الأمر بسمة الحساسية لديك، يصبح الشخص الأقل حساسية، ولـو بمقدار ضئيل، هو الخبير في القيام بكل الأشياء التي قد تسبب بعض الإثارة الزائـدة بالنسبـة إلى الشخـص الأكثر حساسيـة. (أو لو كنتما تشعـران بالقدر نفســه من الحساسيــة، فقد تكونان بارعيــن في جوانب مختلفـة). وهناك بعض المزايـا الخاصة بكلا الطرفين، فهناك المزيـد من الهدوء؛ حيث يقدم أحدهما المساعـدة، ويتلقـى الشخص الآخر تلـك المساعدة. ففي واقـع الأمر، قد يشعر الشخـص الأقل حساسية بـأن الشخص الآخر لا يمكنه الاستغنـاء عنه، وسيجد هذا الأمر مطمئنًا له.

وفــي الوقت ذاتــه، سيقــوم الشخـص الأكثر حساسيــة بتولــي كل التفاصيل الدقيقــة المتعلقــة بالطرفين. وقد تبــدو بعض تلك الأمور أقــل أهمية، كأن تكون لديـك أفـكار إبداعية جديدة، وأن تعرف غاية الحيــاة، وأن تعمق أواصر الصلة، وأن تقــدر الجمــال، ولكن لو كان هنــاك رابط قوي بين الشخصيــن، فهذا يرجع إلــى أن الشخـص الأقل حساسية في حاجة ماسة إلى وجــودك، أي إلى الشخص الأكثــر حساسية، ويقــدر كل ما تقدمه. ودون هذا، ستصبــح كفاءتكما في القيام بالأمــور دون جــدوى، وربمــا تقل هذه الكفــاءة أيضًــا. وأحيانًا، يشعــر الشخص الأكثــر حساسية بكل تلك الأمور، ويشعر بأنه لا يمكنك الاستغناء عنه، ويتصرف بتعالٍ معك.

وفــي العلاقة التي استمــرت سنوات عديدة، قد يشعــر كلا الطرفين بالرضا تمامًــا عن طريقة توزيــع المهمات الخاصة بــكل منهما. وعلــى الرغم من ذلك، وفي النصف الثاني من الحيــاة بصورة خاصة، سيشعر أحدهما أو كلاهما بعدم الرضــا؛ فالرغبة فــي الإحساس بالإشبــاع الكامل، ومعايشــة النصف الآخر من

الحيـاة التي لم يجربهـا الشخص من قبل، قد تسيطر عليـه أكثر من الرغبة في كون الشخص فعالًا ومتجنبًا للفشل. وعلاوة على هذا، لو زاد أمر التخصص عن حـده، كمـا قد يحدث بعد فترة طويلـة من الزواج، فقد يشعـر كلا الطرفين بأنه أصبـح معتمدًا على الطرف الآخر بصورة قد تسلبه القدرة على اختيار استمراره فـي تلـك العلاقة أم لا. وفي حالـة اتسام أحـد الطرفين بالحساسيـة، قد يشعر أحدكمـا بعدم القـدرة على النجاة فـي العالم الخارجي؛ وقد يشعـر الآخر بعدم القـدرة على معرفة الجوانـب الداخلية العميقة من الحيـاة. وفي هذا الوقت، لن يصبح الرابط الذي يجمعكما هو الحب، ولكنه عدم القدرة على إيجاد بديل.

فحـل المشكلـة واضح، ولكنه ليس سهلًا؛ حيث يجـب أن يوافق الطرفان على أن الوضـع يجـب أن يتغيـر، حتى لو لم تتـم الأمور فترة من الوقـت بالقدر نفسه مـن الكفاءة التي كانت موجودة في السابق، فيجب على الشخص الأكثر حساسية أن يجـرب بعضـ الأمور الجديـدة، ويتحمـل المسئوليـة بشكل أكبـر، ويتحملها وحـده في بعض الأحيـان. ويجب على الشخص الأقـل حساسية أن يجرب الحياة دون التوجيـه "الروحانـي" من الشخصـ الآخر، ويتفاعل مـع التفاصيل الدقيقة متى تقابله.

فـكلا الطرفيـن يمكنـه أن يصبح مدربًا للآخـر، لو تمكـن كلاهما من عدم التدخـل، وفرضـ أحد الطرفين السيطـرة على حياة الطرف الآخـر. ومع ذلك، يعـد أفضـل الأدوار هو البقاء فـي صفـوف المتفرجين، ولكن مـع تقديم الدعم لـه، أو ربما يكون دور شخص يتجاهل الشخصـ الآخر تمامًا لبعض الوقت؛ حتى يتمكن هذا الشخص غير المحترف في الاستمرار في الكفاح دون أن يكون محط مراقبة، ودون الشعور بالخجل من مجهوداته الضئيلة. ويعرف هذا الشخص غير المحتـرف متـى يلجأ إلى الشخصـ الخبير، ويطلب مساعدتـه؛ لو دعت الحاجة إلـى ذلـك. وهذا أمر رائـع أيضًا؛ ربما يكـون أفضل هدية علـى الإطلاق في مثل هذه المواقف.

اختلاف مستوى الإثارة الأمثل

ذكرنـا من فورنا موقفًا يقـوم فيه شريك حياتك أو صديقك الأقل حساسية بجعل الأمـور مريحـة للغاية بالنسبـة إليـك، أي "الشخص مفـرط الحساسية"، ولكن

ستمر عليكما بعض الأوقات أيضًا، لن يقدر فيها الشخص الآخر كونك تمر بحالة من الإثارة الزائدة، أو أوقات يفعل فيها كلاكما الأشياء ذاتها، ومع ذلك، ما زال الشخص الآخر يشعر بأن الأمور على ما يرام. ماذا دهاك؟

كيف ترد على طلب لا يقصد به الطرف الآخر أي سوء نية، عندما يطلب منك "فقط حاول ذلك"، أو يطلب ألا "تكون شخصًا نكدًا؟". وكانت هذه مشكلة بالنسبة إليَّ في السابق، في البداية عندما كنت طفلة مع عائلتي، ثم بعد ذلك في حياتي الزوجية، فلو قلت إنني لا يمكنني المشاركة، فإما ألا يذهب الآخرون بسببي، وأشعر بالذنب، أو يذهبون دوني، وأشعر بأنني أضعت على نفسي فرصة تجربة أمر ممتع. يا له من اختيار صعب! وعندما كنت لا أفهم طبيعة سمة الحساسية لديَّ، كنت دائمًا أفضل أن أفعل كما تم التخطيط له. وفي بعض الأحيان تسير الأمور على يرام، وأحيانًا تكون معاناة بالنسبة إليَّ، وأحيانًا أخرى ينتهي بي الأمر إلى المرض. فلا عجب في أن يفقد بعض الأشخاص مفرطي الحساسية التواصل مع "ذاتهم الحقيقية".

وخلال العام الذي قضيناه في أوروبا عندما كان نجلنا طفلًا رضيعًا، قمنا برحلة مع بعض الأصدقاء بضعة أسابيع في فصل الصيف. وفي أول أيام رحلتنا، توجهنا من باريس إلى ساحل البحر الأبيض المتوسط، ثم اتجهنا شرقًا بمحاذاة شاطئ "الريفييرا" إلى أن وصلنا إلى إيطاليا، ولكننا لم نكن نتوقع أن توقيت رحلتنا سيكون هو التوقيت نفسه الذي يقضي سكان أوروبا عطلتهم فيه، وانتهى بنا الأمر جميعًا إلى التنقل من مدينة إلى مدينة، في تزاحم شديد على الطريق، وتعالي أصوات أبواق السيارات والدراجات البخارية. وفي هذا الوقت، كنا نحن الخمسة نحاول أن نقرر أي مدينة، وأي فندق سيحول رحلتنا الخيالية عبر شاطئ "الريفييرا" إلى حقيقة، على الرغم من أننا لم نحجز في أي فندق، ولم نكن نمتلك الكثير من المال. وبدأ طفلي، الذي كان يشعر بالسعادة ساعات عندما كان يستخدمني منصةً يقفز عليها، في الشعور بالتعب، ثم أخذ يبكي بدمع منهمر، ويتذمر، ثم بعد ذلك راح يصرخ. ولم تعد الرحلة ممتعة بالقدر الكافي عند الغروب.

وبمجرد أن وصلنا إلى غرفتنا في الفندق، كنت أتوق إلى الراحة، ووضع طفلي في فراشه. وفي هذا الوقت، لم أدرك أن كل هذا كان سمة خاصة؛ كنت أعلم فقط ما كان كلانا يحتاج إليه الآن.

وعلى الرغم من ذلك، كان زوجي وأصدقائي مستعدين للذهاب إلى الملاهي الموجودة في مونت كارلو، ولكنني مثل العديد من الأشخاص مفرطي الحساسية كنت لا أستمتع بأصوات الإيقاعات الصاخبة. ومع ذلك، كان يبدو كأن الأمر ممتع، ولكن لم يكن بمقدوري على أية حال الذهاب معهم. وعلى الرغم من ذلك، لو كانت هناك فرصة لوجود مربية أطفال لكنت ذهبت، فأنا أكره البقاء في المنزل.

ولكن في النهاية قررت البقاء وعدم الذهاب معهم، واستغرق طفلي في النوم؛ وكنت مستلقية على الفراش، وأنا مستيقظة، وأشعر بالحزن، والوحدة، والغيرة من الآخرين، كما كنت أشعر بالتوتر لوجودي في مكان غريب. وبالطبع، عندما عاد بقية الأفراد، وهم في حالة من المرح، راحوا يسردون القصص الممتعة، ويخبرونني: "كان يجب أن تذهبي معنا"، فأنا لم أذهب معهم، وكذلك لم أتمكن من النوم؛ لأنني كنت أشعر بالضيق الشديد!

وكم تمنيت لو كنت على دراية وقتها بما أدركه الآن؛ فمن السهل أن تتحول الإثارة الزائدة إلى مخاوف، وشعور بالندم — حيال أي شيء تقريبًا — والذهاب إلى الفراش لا يعني الاستغراق في النوم؛ فربما تكون في حالة شديدة من الإثارة، ولكن هذا هو أفضل مكان للذهاب إليه. وعادة ما توجد فرصة أخرى، حتى لأخذ جولة في مونت كارلو. والأهم من ذلك كله، أنك ربما تشعر بالسعادة عند البقاء في المنزل عندما تتقبل كون المنزل هو حقًّا المكان الذي تنتمي إليه.

وفي مثل هذه المواقف يكون صديقك أو شريك حياتك في مأزق حقيقي؛ فهو يريد منك أن تأتي معه، وبما أن الأمر سار على ما يرام في بعض الأوقات في الماضي، فسيكون من السهل دفعك إلى القيام بذلك. وبالإضافة إلى أن الشخص الآخر سيفتقدك حال ذهابه دونك، فإنه أيضًا قد يشعر بالذنب لأنه تركك وحيدًا.

وأعتقد أن الشخص مفرط الحساسية يجب أن يتولى زمام أمر هذه المواقف، حتى لا يلوم شخصًا آخر فيما بعد. ومع ذلك، أنت من تعرف حقيقة

شعورك والأشياء التي تستمتع بها. فلو كنت تتردد في القيام بشيء ما خوفًا من الإثارة الزائدة، وليس بسبب حالة الإرهاق الحالية، فيجب عليك أن تقارن بين هذا والمتعة التي قد تحصل عليها. (وعليك أن تجعل كفة الخوف من الذهاب أكبر، إذا كنت تشعر بخوف زائد من فترة الطفولة من الأشياء غير المألوفة)، فيجب عليك أن تقرر بنفسك ثم تنفذ قرارك، فلو اتضح أن هذا القرار كان قرارًا غير صحيح، فأنت من اتخذته؛ وتكون على الأقل قد حاولت. ولو شعرت بحالة من الإثارة الزائدة، وبالحاجة إلى البقاء في المنزل، عبِّر عن هذا الأمر بلباقة، وقلِّل من قدر الندم الذي تعبر عنه، وشجِّع الآخرين على أن يستمتعوا دونك.

قضاء وقت منفرد بشكل يومي

وهناك مشكلة أخرى متكررة في العلاقة الوثيقة بشريك أقل حساسية، أو صديق، وهي حاجتك الماسة إلى العزلة، بهدف التأمل والتفكر في أحداث اليوم فقط؛ فقد يشعر الطرف الآخر بأنك ترفضه، أو قد يستمر في رغبته في البقاء معك؛ لذا عليك توضيح حاجتك إلى وقت للراحة، ووضح متى سينتهي ذلك الوقت، وحاول الوفاء بهذا الوعد، أو ربما تستمران في البقاء معًا، ولكن مع أخذ راحة في جو من الصمت والهدوء.

لو قابل الطرف الآخر حاجتك إلى العزلة بالرفض (أو أي شيء من احتياجاتك الخاصة)، فأنت تحتاج إلى مناقشة هذا الأمر بعمق أكبر، ولديك حق أن تكون لك تجارب واحتياجات مختلفة، ولكن عليك أن تدرك أن هذه التجارب والاحتياجات المختلفة ليست خاصة بشريك حياتك أو صديقك، وأنها لا تشبه تجارب واحتياجات أكثر الأشخاص الذين يعرفهم؛ لذلك حاول أن تنصت وتفهم ما يشعر به الطرف الآخر. وربما يريد الطرف الآخر أن يستبعد فكرة وجود مثل تلك الاختلافات الكبيرة بينكما، أو ربما يخشى أن يكون هناك خطب ما ألمَّ بك، من عيب أو مرض، فقد يشعر الطرف الآخر بالخسارة؛ بسبب ضياع فرصة القيام بتلك المغامرات، سواء أكانت الحقيقية أم الخيالية، التي تجعل سمةُ الحساسية لديك القيامَ بها مستحيلًا. فربما يكون هناك شعور بالغضب، أو شعور بأنك من يختلق كل هذه الأمور.

ومن المفيد أن تذكر الطرف الآخر، بتواضع ولباقة، بكل المميزات التي يحصل عليها بسبب سمة الحساسية تلك. وعليك أن تحرص على عدم استخدام سمة الحساسية عذرًا لتحصل دومًا على ما تريد، حيث يمكنك أن تتأقلم مع مستويات عالية من الإثارة، *خاصة* في حالة وجودك مع شخص يشعرك بالهدوء والأمان. فأحيانًا سيتم تقدير الجهود التي تبذلها لمجاراة شريك حياتك أو صديقك. وقد تسير الأمور على ما يرام، ولكن عندما لا يحدث ذلك، ستكون قد بينت حدودك، ومن الأفضل ألا تقول: "لقد سبق أن أخبرتك بهذا"، فسيتضح أنكما عادة تشعران بسعادة وصحة أكثر، واستياء أقل، عندما تدركان وتحترمان المستوى الأمثل من الإثارة لكل منكما، فسيقدم كل منكما الدعم إلى الآخر للقيام بما هو ضروري، وفي الخروج والحصول على قدر من المتعة، أو البقاء والحصول على قدر من الراحة، حتى تتمكنا من البقاء داخل النطاق الذي ترتاحان إليه.

وبالطبع، ستظهر بعض المشكلات الأخرى عندما تصر على تلبية احتياجاتك، فلو كانت العلاقة مضطربة بالفعل، ولا تقف على أرض صلبة، فقد يتسبب تصريحك بأن حالتك شيء لا بد من أن يتعايش معه الطرف الآخر، في إحداث شرخ كبير في تلك العلاقة. ولكن لو كان هناك شرخ في العلاقة منذ البداية، فلا تلقِ باللوم على حالتك أو دفاعك مهما أصبحت حالتك نقطة خلاف.

الخوف من التواصل الصريح

وباختصار، يمكن للحساسية أن تعزز التواصل الحميم، فأنت تلاحظ كثيرًا من الإشارات الصغيرة، ودقائق الأمور، والأمور المتناقضة والمتضاربة، والعمليات غير الشعورية. فأنت تدرك أن هذا النوع من التواصل يتطلب قدرًا من الصبر؛ فأنت شخص مخلص، وذو ضمير حي، وتقدر قيمة العلاقة القدر الكافي الذي يجعلك تمنح تلك العلاقة وقتك.

وكالعادة، يعد فرط الإثارة هو المشكلة الأساسية؛ وفي هذه الحالة سنصبح عديمي الإحساس تجاه كل شيء حولنا، بمن في ذلك الأشخاص الذين نحبهم. ويمكننا أن نلقي اللوم على حالتنا، كأن نقول: "أنا كنت متعبًا للغاية، ومضطربًا للغاية"، ولكن لا يزال من واجبنا بذل ما بوسعنا لكي نتواصل بطريقة مفيدة، أو

أن نخبـر الآخرين، في وقـت مبكر إن أمكن، بأنه لم يعد بمقدورنا تحمل ما علينا من أعباء.

وربما يرتكب الأشخاص مفرطو الحساسية أكبر أخطائهم في عملية التواصل عن طريق تجنب فرط الإثارة التي تسببها المواقف المزعجة، فأنا أعتقد أن أغلب الأشخاص، وخاصة الأشخاص مفرطي الحساسية، يخشون الغضب، والمواجهة، والدمـوع، والقلق، "والمواقف المحرجـة،" ومواجهة التغييـر (لأن التغيير دائمًا مرتبـط بخسـارة شيء ما)، وعندمـا يطلب منا التغيير، وعندمـا يتم توجيه نقد إلينا، أو إحراجنا بسبب أخطائنا، أو توجيه نقد إلى أي شخص آخر، أو إحراجه.

وربمـا أنـت تعلم ذلك على نحـو عقلاني – من خـلال القـراءة، أو الخبرة، أو ربمـا من خـلال بعض الاستشـارات الخاصـة بالعلاقـات – فالشخص يجب أن يواجـه جميـع ما ذكـر سلفًا؛ لو كان يرغـب في أن تظل تلـك العلاقة متجددة ومستمـرة، ولكـن لبعض الأسباب قـد لا تساعد هذه المعرفـة عندما يحين وقت الإفصاح والتعبير عن مشاعرك.

وعـلاوة علـى ذلك، إن حدسـك يسبق الأحـداث؛ ففي عالم حقيقـي للغاية، ومسبب للإثارة، وتخيلـي، وشبه واعٍ، أنت بالفعل تتخيل المسارات المختلفة التي يمكن أن تأخذها المحادثة، وأغلب هذه المسارات مثيرة للقلق.

وهنـاك طريقتـان لمواجهة هذه المخـاوف. أولًا، يمكنك أن تكـون مدركًا ما تتخيله، ثم تتخيل احتمالات أخرى أيضًا؛ فعلى سبيل المثال، كيف سيكون الوضع بعد حل الخلاف، وكيف ستسري الأمور لو لم تعمل على حل تلك المشكلة. وثانيًا، يمكنـك أن تناقـش صديقك أو شريك حياتك في أن مـا تتخيله هو ما يتسبب في منعـك مـن أن تكون أكثـر انفتاحًا، ولكن قول شـيء من هذا القبيـل: "أنا أود أن أتحـدث معك عن هذا وذاك، ولكنني لن أتمكن من ذلك إن قلت هذا وذاك" يعد مـن بـاب المناورة والتلاعب. ولكن قد يجعلك هذا الأمـر تتعمق بصورة أكبر في الطرق التي تتواصل بها مع الطرف الآخر.

الحاجة إلى الحصول على وقت مستقطع في أثناء الخلافات

عندما يكون أحد الطرفين، أو كلاهما، من الأشخاص مفرطي الحساسية، فهما يحتاجان إلى وضع المزيد من القواعد الأساسية عند التواصل في الأوقات الأكثر إثارة، وهذا يكون عادةً عند الجدال. وأنا أفترض أنكما بالفعل تتجنبان التنابز بالألقاب، وخلط خلافات الماضي بخلافات الحاضر، وخيانة الثقة بإفشاء أمر ما ائتمنت الطرف الآخر عليه عندما كنتما تشعران بالأمان وبالقرب فيما بينكما، ولكنكما قد تتفقان على قواعد أخرى فقط من أجل مواجهة حالة الإثارة الزائدة؛ وقد يكون أحدها هو أن تأخذا وقتًا مستقطعًا.

وبوجه عام، لا ينبغي أن يترك أحد الطرفين المكان في أثناء الجدال (أو طرح فكرة "إنهاء العلاقة إلى الأبد")، ولكن عندما يكون أحد الطرفين لديه رغبة جمة في المغادرة، فإن هذا الشخص يشعر بالبؤس، ويشعر بأنه محاصر، والكلمات لن تجدي نفعًا. وأحيانًا يكون هذا الشعور نابعًا من الشعور بالذنب؛ بسبب أن هذا الشخص قد رأى شيئًا شديد السوء عن حياته؛ فهذا هو الوقت الذي يجب أن ينسحب فيه الطرف الآخر، ويظهر بعض التعاطف، ولا يثبت صحة وجهة نظره، مشعرًا الطرف الآخر بالمزيد من الخزي. وأحيانًا يكون الشخص المحاصر لا يزال يشعر بأنه محق، ولكنه في موقف ضعف. ويسيل عليه وابل من الكلمات اللاذعة للغاية، ولن يجدي أي نوع من أنواع الردود؛ فإظهار الغضب، ومغادرة المكان هما الحل الأمثل للتعبير عن هذا.

وعلى أية حال، بوصفك شخصًا مفرط الحساسية، ستجد نفسك أحيانًا في حالة من الإثارة الزائدة فقط بسبب قول إن الشجار بينكما بدأ يتحول بسرعة كبيرة إلى أسوأ لحظات في حياتك. وبما أن علاقتك ستكون مريرة وفاترة دون هذا التعبير العرضي عن بعض الشكاوى المعقولة، فأنت تريد أن تجعل كلا الطرفين يفكر في الشجار بوصفه شيئًا ذا قيمة حتى لو كان هذا الأمر مؤلمًا في حينه، وهذا يعني أن تكون شخصًا متحضرًا؛ لذا يجب عليك الحصول على وقت مستقطع. اترك مجالًا للهروب، حتى لو مدة خمس دقائق، أو ساعة، أو ليلة

للتفكير في الأمر، فلا أحد منكما سينسحب من المكان في ثورة غضب، ولكن هذا مجرد تأجيل للنقاش.

وانتظار إنهاء هذا الجدال قد يكون شاقًّا عليكما؛ لذا يجب عليكما أن تتوقفا. وتعد فكرة مناقشة الأمور في وقت سابق في حقيقة الأمر قاعدة أساسية جيدة، وليست تهربًا من المسئولية. وفي الواقع، قد تجد أن هذا الأمر يعد مجديًا وستوافق عليه بسهولة في المستقبل، فعادة ما تبدو الأشياء مختلفة بعد الحصول على وقت مستقطع.

القوة الإيجابية لعملية ما وراء التواصل والإنصات التأملي

تعني عملية ما وراء التواصل أن نتحدث عن طريقة حديثك، أو الحديث عن شعورك بوجه عام، بغض النظر عن اللحظة الحالية. وعملية ما وراء التواصل السلبية تكون على هذه الصورة: "أود أن تكون على دراية بأنه مع أنني أناقش هذا الأمر معك، فأنا عازم على فعل ما يحلو لي"، أو: "هل لاحظت أننا في كل مرة نتناقش فيها تفقد أنت صوابك، وتتصرف على نحو غير عقلاني؟". فهذه العبارات تصعد من حدة النقاش إلى مستوى جديد؛ لذا حاول أن تتجنبها؛ لأنها أسلحة فتاكة.

وعلى الرغم من ذلك، تُحدث عملية ما وراء التواصل الإيجابية خلاف ذلك، وتضع حدًّا آمنًا لمدى الأضرار التي قد تحدُث. وتكون على الصورة التالية: "أعلم أن النقاش محتدم بيننا في الوقت الحالي، ولكنني فقط أريد منك أن تعرف أنني أريد نجاح العلاقة بيننا؛ فأنا أكترث لأمرك، وأقدر تمامًا ما تقوم به من مجهودات من أجلي".

فعملية ما وراء التواصل الإيجابية مهمة للغاية في كل النقاشات الحادة بين الأفراد؛ حيث إنها تقلل من حالة الإثارة والتوتر عن طريق تذكير طرفي النقاش بأنهما يكترثان لأمر كل منهما، أو أن بمقدورهما أن يفعلا ذلك، وأن هذه الأمور على الأرجح ستسير على ما يرام. ففي العلاقات الثنائية التي يكون أحد طرفيها، أو كلاهما، شخصًا مفرط الحساسية يجب أن يكون الطرفان حريصين على أن تشتمل قواعد العلاقات الوثيقة بينهما على هذه العملية.

وأنا أقترح أن تجرب عملية "الإنصات التأملي" أيضًا، فقد وجدت هذه الأداة القيّمة منذ الستينيات، وربما تعرفها جيدًا. وقد قمت بالتذكير بها هنا؛ لأنها أنقذت حياتي الزوجية مرتين، وهذه ليست مبالغة. فكيف أهمل ذكر مثل هذا الأمر؟ وهذا الأمر ضروري لإنعاش علاقات الحب والصداقة.

وتتلخص فكرة الإنصات التأملي في الإصغاء إلى الطرف الآخر، وإلى ما يشعر به خاصة. ردد على مسامعه ما عبر عنه من *مشاعر* لتظهر أنك أنصت جيدًا إلى ما قاله، وهذا كل شيء، ولكن الأمر أصعب مما يبدو عليه. فأولًا، ستقول إن هذا الأمر يبدو متكلفًا، أو كأنك "معالج"، وهذا يحدث عندما يكون طرف واحد فقط هو من يعبِّر عن مشاعره، والآخر ينصت، ولكن قد يكون سبب هذا هو عدم الارتياح عند الإفصاح عن المشاعر، ويرجع ذلك، على الأقل بشكل جزئي، إلى ثقافة مجتمعك. وصدقني، سيبدو الأمر أقل تكلفًا للشخص الذي يحظى بالاهتمام. وتمامًا مثل ما يجب على بعض لاعبي كرة السلة الجيدين أحيانًا أن يسددوا أو يمرروا الكرة فقط، فعليك أن تمارس الإنصات فقط بين الحين والآخر، حتى تكون بمنزلة "حركة" تلجأ إليها حين تحتاج إليها؛ لذا جرب الإنصات التأملي للطرف الآخر على الأقل مرة واحدة، ومن الأفضل أن تكون مع شخص تجمعك به علاقة وثيقة.

هل ما زلت غير متأكد؟ هناك سبب آخر للتمسك بالمشاعر، وهو أنه نادرًا ما يتم التعبير عنها في العالم الخارجي؛ فنحن نريد لتلك المشاعر أن تُقدر، على الأقل، من خلال علاقاتنا الوثيقة. وكذلك تعد المشاعر أعمق من الأفكار والحقائق، فإنها غالبًا ما تصبغ الأفكار والحقائق بصبغتها، وتسيطر عليهما وتخلط بينهما، فبمجرد أن تكون المشاعر واضحة، تصبح الأفكار والحقائق أوضح أيضًا.

وعند القيام بعملية الإنصات التأملي خلال أحد النقاشات الخاصة بعلاقتك، ستضطر إلى الاستماع عندما يخبرك الطرف الآخر بأنك تتصرف نحوه بطريقة غير عادلة، وعندما يحين وقت التخلي عن بعض الاحتياجات والإقلاع عن بعض العادات، وسماع الطرف الآخر يخبرك بمدى تأثير السلبي فيه دون أن تدافع عن نفسك أو تتجاهل كل هذه الأمور السيئة ودون الشعور بفرط الإثارة والانهيار، حتى يتعين حينها على الطرف الآخر أن يعتني بك. وهذا يصل بنا إلى موضوع أعمق.

العلاقات الوثيقة بوصفها طريقًا إلى التفردية

لقد ذكرت في الفصل السادس وصف علماء النفس التحليلي لعملية التفردية، وهي عملية إيجاد درب الحياة الخاص بالفرد، وتعلم الإنصات إلى الأصوات النابعة من داخله. وهناك جانب آخر من هذه العملية، وهو الإنصات جيدًا إلى الأجزاء الأخرى التي نتجنبها داخل أنفسنا، أو نحتقرها، أو نتجاهلها، أو ننكر وجودها. وهناك حاجة دائمة إلى هذه الجوانب "الخفية"، كما يطلق عليها علماء علم النفس التحليلي، لكي نصبح أشخاصًا أقوياء ومتكاملين، حتى لو أننا قضينا نصف أعمارنا نعتقد أن التعرف على تلك الجوانب سينهي حياتنا.

على سبيل المثال، قد يكون أحد الأشخاص مقتنعًا تمامًا بكونه دائمًا شخصًا قويًا، ولا يمكنه أن يعترف بشعوره بالضعف أبدًا. وهناك كثير من الأمثلة على هذا الأمر الخطير في التاريخ والقصص الخيالية، وهو ما يوهن عزيمة الشخص في النهاية، وقد رأينا جميعًا خلاف ذلك، وكذلك هناك أشخاص مقتنعون تمامًا بأنهم ضعفاء، وضحايا أبرياء، ويتنازلون عن قواهم الشخصية، ولكن في الوقت نفسه يفكرون في أنهم يحملون كل صفات الخير، وأن الآخرين يحملون كل صفات الشر، فبعض الأشخاص ينكرون الجانب الذي يحب داخلهم؛ وآخرون ينكرون الجانب الذي يشعر بالكراهية داخلهم، وهكذا.

الإنصات التأملي

عندما تقوم بالأمر بوصفه تدريبًا، عليك وضع جدول زمني (عشر دقائق كحد أدنى، وخمسًا وأربعين دقيقة كحد أقصى)، ثم بدل الأدوار، وامنح الطرف الآخر الوقت نفسه، ولكن لا تبدل الأدوار مباشرة، بل انتظر ساعة أو يومًا. ولو كان النقاش يدور حول شجار أو حالة غضب بينكما، فعليك أيضًا أن تنتظر قبل أن تناقش أيًا مما دار بينكما. ويمكنك أن تدون بعض الملاحظات عما تريد قوله إذا أردت ذلك، ولكن أفضل خيار بالنسبة إليك في هذه الحالة هو التعبير عن ردود أفعالك عندما يحين دورك في عملية الإنصات التأملي.

بل انتظر ساعة أو يومًا. ولو كان النقاش يدور حول شجار أو حالة غضب بينكما، فعليك أيضًا أن تنتظر قبل أن تناقش أيًا مما دار بينكما. ويمكنك أن تدون بعض الملاحظات عما تريد قوله إذا أردت ذلك، ولكن أفضل خيار بالنسبة إليك في هذه الحالة هو التعبير عن ردود أفعالك عندما يحين دورك في عملية الإنصات التأملي.

ما يجب فعله:

١. عبِّر من خلال حركات جسمك عن أنك تنصت مليًا. اجلس وظهرك مستقيم، ولا تعقد ذراعيك، ولا تضع ساقًا فوق أخرى، ويمكنك أن تميل إلى الأمام. انظر إلى الشخص الآخر. لا تنظر إلى ساعة اليد، أو ساعة الحائط.

٢. فكِّر في المشاعر الحقيقية التي تم التعبير عنها، سواء أكان عن طريق الكلمات، أو نبرة الصوت. ويعد المحتوى الحقيقي أمرًا ثانويًا، وستتضح في أثناء الحديث، فتحلَّ بالصبر. وإذا كنت تشك في وجود مشاعر أخرى، فعليك أن تنتظر حتى تظهر تلك المشاعر، أو يتم التعبير عنها بالكلمات، أو أن تصبح جلية من خلال نبرة الصوت.

ولنضرب مثالاً سخيفًا نوعًا ما لتوضيح فكرة أهمية التأكيد على تدبر المشاعر، فقد يقول شريكك: "لا يروقني المعطف الذي ترتديه". وفي هذا التدريب، الذي يهدف إلى التركيز على المشاعر، يمكنك أن تقول: "هذا المعطف *لا يروقك على الإطلاق*"، ولا تقل: "*هذا* المعطف لا يروقك على الإطلاق"، ذلك القول الذي يجعل المعطف هو محور التركيز كأنك تتساءل عن المشكلة في المعطف نفسه، ويجب ألا تقول: "أنت حقًا لا يروقك شكلي وأنا مرتدية هذا المعطف". وهذا القول يركز عليك (بطريقة دفاعية عادةً).

ولكن هذه الأمثلة السخيفة قد تؤدي إلى ذكر المزيد منها. فسيتجاوب شريكك مع رد فعلك تجاه مشاعره بقول: "نعم، فهذا المعطف يذكرني دائمًا بفصل الشتاء الماضي"، ولا يوجد كثير من المشاعر التي تم التعبير عنها هنا، فيجب عليك أن تنتظر.

وسيقول شريكك: "أنا أكره العيش في هذا المنزل"، فتقوم أنت بالتركيز على المشاعر مرة أخرى بأن تقول: "لقد كان الوضع سيئًا بالنسبة إليك في هذا المكان"، ولا تقل: "لماذا؟"، ولا تقل: "لقد حاولت أن أخرجكم من هذا المنزل في أقرب وقت ممكن". وبعد ذلك بقليل قد تسمع بعض الأمور عن فصل الشتاء الماضي التي لم

تعرفها من قبل: "نعم، أدركت الآن أنني لم أشعر بمثل هذا القدر من الوحدة من قبل، حتى مع وجودك معي في الغرفة نفسها". بعض الأمور التي تجب مناقشتها، وهذا ما قد يؤدي إليه التفكير في مشاعر الآخرين، بالمقارنة بالتركيز على الحقائق أو التركيز على مشاعرك أنت.

ما يجب ألا تفعله:

١. لا تطرح أسئلة.
٢. لا تقدم نصائح.
٣. لا تتحدث عن تجاربك المشابهة.
٤. لا تعطِ أي تحليل أو تفسير.
٥. لا تفعل أي شيء آخر يتسبب في التشتيت أو لا يعكس مشاعر الشخص الآخر.
٦. لا تلتزم الصمت طويلًا؛ ما قد يجعل الطرف الآخر يجري محادثة أحادية الجانب. ويمثل صمتك جانب "الإنصات" الخاص بك في عملية الإنصات التأملي، وعندما يكون الصمت في التوقيت الصحيح، فإنه يمنح الطرف الآخر مساحة أكبر للتعمق في الأمور، ولكن استمر في التفكير فيما قيل، واستخدم حدسك في توزيع الوقت بين هذين الأمرين.
٧. وبغض النظر عما يطرحه الطرف الآخر، لا تحاول أن تدافع عن نفسك، أو أن تعرض وجهة نظرك في الموضوع. ولو كنت تعتقد أن رأيك مهم، فعليك أن توضح فيما بعد أن فكرة إنصاتك لا تعني أن تتفق مع كل ما قيل. وقد يمكن أن تكون الافتراضات الخاصة بالمشاعر غير صحيحة (وقد نرتكب بعض الأخطاء بسبب مشاعرنا)، ولكن المشاعر في حد ذاتها لا تتصف بالصحة أو الخطأ ولا تؤدي إلى إثارة المزيد من المشكلات، بل تحد منها لو تم الإنصات إليها باحترام.

وأفضل طريقة للتعامل مع هذه الجوانب الخفية هي معرفة المزيد عنها والتأقلم معها. وحتى الآن ما زلت أتحدث عن الأشخاص مفرطي الحساسية بصورة إيجابية، وأتحدث عن مدى الوعي، والولاء، والحدس، والبصيرة التي نتمتع بها،

ولكنني سأضللك إن لم أخبرك بأن الأشخاص مفرطي الحساسية لديهم القدر نفسه من الأسباب لكي يرفضوا وينكروا بعض صفاتهم، فأحيانًا ينكر بعض الأشخاص مفرطي الحساسية طاقاتهم، وقوتهم، وقدراتهم حتى يكونوا أقوياء وعديمي الحساسية. والبعض ينكر الجوانب الخاصة بعدم تحمل المسئولية وبالكراهية. والبعض الآخر ينكرون حاجتهم إلى البقاء مع الآخرين، أو حاجتهم إلى العزلة، أو شعورهم بالغضب، أو جميع ما سبق.

ومعرفة تلك الجوانب المرفوضة تعد أمرًا صعبًا؛ لأننا قمنا برفضها بناء على أسباب منطقية. وفي الوقت الذي يكون فيه أصدقاؤك على دراية ببعض جوانبك الخفية، من المحتمل أن يترددوا في فكرة الحديث عنها، ولكن في تلك العلاقة الوثيقة للغاية، خاصة إذا كنتما متزوجين، ويعتمد كل منكما على الآخر في تلبية الاحتياجات الأساسية في الحياة، فلن تتمكنا من تجنب رؤية الجوانب الخفية لكل منكما ومناقشتها أحيانًا بشكل محتدم. وفي واقع الأمر، نستطيع القول إن تلك العلاقة لن تكون وثيقة بشكل كبير إلا بعد أن تعرفا جيدًا هذه الجوانب الخفية على كل منكما، ويقرر كل طرف طرق التعايش معها أو تغييرها.

ومن المؤلم والمخجل أن تظهر أسوأ ما لديك؛ ولهذا السبب قد يحدث هذا الأمر فقط عندما تُضطر إلى ذلك بسبب الشخص الذي تكترث لأمره كثيرًا، وعندما تشعر بأن الطرف الآخر لن يتخلى عنك عندما تتحدث عنه، أو لأنك تمتلك هذه الصفات "السيئة" والخفية؛ لذلك تعد أفضل طريقة للسيطرة على تلك الجوانب هي تكوين علاقات وثيقة، وللحصول على الطاقة الإيجابية التي فقدتها بسبب السلبية، وكذلك تحقيق التفردية في طريقك نحو الحكمة والإشباع الكامل.

التوسع الذاتي في العلاقات الوثيقة

نحن - بني البشر - نتطلع دائمًا إلى التطور والتوسع، ليس مجرد امتلاك أراضٍ أكثر، أو ممتلكات أكثر، أو سلطة أكثر، بل التوسع في المعرفة أيضًا، أو الوعي، أو الهوية. وهناك طريقة نفعل بها هذا الأمر، وهي إشراك الآخرين في حياتنا، والتوقف عن قول "أنا"، وأن نقول ما هو أشمل: "نحن".

عند بداية الارتباط بشخص ما، تحدث عملية التوسع الذاتي بشكل سريع؛ لأننا نشرك غيرنا في أمور حياتنا. وعلى الرغم من ذلك، فقد أظهرت أبحاث أجريت عن الزواج أن العلاقة بين الزوجين بعد مرور سنوات قليلة تكون أقل إرضاءً وإشباعًا، ولكن التواصل الجيد يبطئ سرعة هذا الانهيار، ومع عملية التفردية التي ذكرت من قبل، قد يصبح هذا الانهيار أبطأ، أو قد يتم إيقافه. وقد أجريت أنا وزوجي أبحاثًا اكتشفنا من خلالها طريقة أخرى لزيادة الشعور بالرضا، فعند دراسة حالات كثير من المتزوجين والمخطوبين، وجدنا أن الثنائي يشعر بقدر أكبر من الرضا في علاقتهما لو فعلا معًا تلك الأمور التي وصفاها بأنها "مثيرة" (ليست "ممتعة" فقط)؛ فهذا يبدو منطقيًا؛ فلو كنتم لا تستطيعون أن تتوسعوا أكثر من ذلك في فكرة التحلي ببعض صفات الطرف الآخر، فلا يزال بإمكانكم خلق رابط بين العلاقة وفكرة التوسع الذاتي عن طريق القيام بالأمور الجديدة معًا.

وقد يبدو أن الحياة بالفعل تمثل إثارة كبيرة، وأنك تريد قدرًا من الهدوء عندما تعود إلى المنزل، خاصة في حالة الأشخاص مفرطي الحساسية، ولكن كن حذرًا من ألا تتسم علاقتكما بالهدوء الشديد؛ لدرجة أنكما لا تفعلان أي شيء جديد معًا، وقد تتمكن من فعل هذا عن طريق أن تكون الساعات التي تفترقان فيها لا تتسم بالكثير من الضغوطات. أو قد يكون عليك البحث عما يوسع آفاقك دون أن يشعرك بالإثارة، كحضور حفلة هادئة لسماع الأصوات العذبة، أو مناقشة أحلام الليلة الماضية، أو قراءة كتاب جديد، أو بعض أبيات الشعر بالقرب من المدفأة، فيجب عليكما ألا تذهبا إلى مدينة الملاهي من أجل القيام بعملية التوسع الذاتي.

ولو كانت العلاقة تمثل مصدرًا للشعور بالراحة، فإنها أيضًا جديرة أن تفكر فيها كمصدر لإشباع فكرة التوسع الذاتي.

الأشخاص مفرطو الحساسية والعلاقة الحميمة

يستحق هذا الموضوع بحثًا جيدًا، بل تأليف كتاب كامل عنه؛ فثقافتنا تخبرنا بكثير من المعلومات عما هو مثالي، وما هو غير طبيعي، ولكن هذه المعلومات

صادرة عـن الأشخاص غير مفرطي الحساسية الذيـن يمثلون نسبة ٨٠٪. فماذا عمـا هو مثالـي وطبيعي فيمـا يخصنا نحـن؟ لا يمكنني قول هـذا الأمر بصورة مؤكـدة، ولكن يبدو منطقياً أن نقول إنه لو كنا أكثر حساسية تجاه عوامل الإثارة، فربمـا نكون أكثر حساسية تجاه عوامـل الإثارة المتعلقة بالعلاقة الحميمة. وهذا قـد يجعل علاقتنـا الحميمة مُرضيـة بشكل أكبر، وقـد يجعلنا أيضًـا نحتاج إلى قـدر أقل من التنويـع فيها. وكذلك الأوقـات التي نشعر فيها بفـرط الإثارة تجاه عوامـل الإثارة العادية قد تؤثر سلبًا في العلاقـة الحميمة. وأنت الآن تعرف قدرًا كافيًـا من المعلومات عن هذه الحالة، نظريًا وعمليًا، حتى تفكر في مدى تأثيرها فـي العلاقة الحميمة. ولو كان هذا الجانب من حياتك مربكًا وغير مرضٍ، فربما تكـون محتاجًـا إلـى القيام بعمليـة إعادة النظر إلـى بعض تجاربـك ومشاعرك السابقة.

الأشخاص مفرطو الحساسية والأطفال

مـن الواضح أن الأطفال ينعمـون بطفولة جيدة فيما إذا كان القائم على رعايتهم شخصًـا مفرط الحساسية، وقـد التقيت مع العديد من المربيـن من الأشخاص مفرطي الحساسية الذين يشعـرون بسعادة غامرة عند القيام على أمر أطفالهم أو أطفـال الآخرين. والتقيـت أيضًا ببعض الأشخاص مفرطـي الحساسية الذين لـم ينجبوا أطفالاً، أو أنجبوا طفلاً واحدًا فقـط؛ بسبب حالة الحساسية الخاصة بهم. وليس من المفاجئ أن يكون هذا مرتبطًا بتجاربهم السابقة مع الأطفال، هل كانت ممتعة، أم هل كانت تفوق احتمالهم؟

وعنـد التفكير فيما إذا كنـت تريد أن تربي أطفالًا، فمـن الجيد أن تتذكر أن أطفالـك وأسرتـك المستقبليـة ستكون مناسبـة لك أكثر من عائـلات الآخرين، فهـم سيحملون جينـاتك وتأثيرك. وعندما تكون الحياة الأسرية مليئة بالضوضاء والصخـب، أو مليئـة بالشقـاق، فهـذا يرجـع غالبًـا إلـى أن أفراد هـذه الأسرة يجـدون هذه الأمـور مرضيـة، أو على الأقل مقبولـة. وقد تكون حياتـك الأسرية مختلفة.

ومـن ناحية أخرى، لن يستطيع أحد أن ينكر أنَّ الأطفال يحدثون زيادة كبيرة في قـدر الإثارة في حيـاة الشخص. وبالنسبـة إلى الشخص مفـرط الحساسية الواعـي، يمثل الأطفـال قدرًا كبيـرًا من المسئوليـة، كما يمثلـون مصدر بهجة. فيجب عليك أن تخرج معهـم إلى العالم الخارجي، كالذهاب معهم إلى الروضة، أو المدرسـة الابتدائيـة، والإعدادية، والثانوية. ويجب عليـك أن تلتقي بالعائلات الأخـرى، والأطبـاء، وأطبـاء الأسنـان، ومتخصصي تقويـم الأسنـان، ومعلمي البيانو، والقائمة لا تنتهي، فهم يحضرون هذا العالم الفسيح إليك، حيث قد تجد نفسك تتعامل مـع أمور مثل العلاقات الحميمة، والمخـدرات، وقيادة السيارات، والحصـول على قدر من التعليـم، وشغل وظيفة ما، وإيجـاد شريك الحياة. ومن الصعـب أن تتعامـل مـع كل هذه الأمـور (ولا يستطيـع الشخـص أن يفترض أنه سيكـون معه شريـك يرافقه خلال هـذه العملية). فسيكون عليـك أن تتخلى عن بعض الأشياء للقيام بمثل هذه الأمور، وهذا أمر مؤكد.

لا توجد مشكلة في فكرة عدم إنجابك أطفالًا؛ حيث لا يمكننا أن نحصل على كل شـيء في الحيـاة، فأحيانًا يكون من الـذكاء أن نرى حدودنـا. وفي الحقيقة، عندمـا يكـون الحديـث عـن هـذا الأمـر، فغالبًا مـا أقول إنـه لا بأس من عدم إنجـاب أطفـال؛ ولا بأس من إنجاب أطفـالًا أيضًا، ولكلتـا الحالتين شعور خاص بالروعة.

تعمل حساسيتك على إثراء علاقاتك

سـواء أكنت شخصًا مفرط الحساسية ذا طبيعة منفتحة، أم ذا طبيعة انطوائية، فإن أكثـر الأمور التي تشبعك على الصعيد الاجتماعـي تأتي من خلال العلاقات الوثيقـة. وهذا الجزء من الحياة يتعلمه الجميع تقريبًا بصورة أعمق، وفي الوقت نفسـه يشعـر بقدر كبير من الرضا، وهو جانب يمكنك أن تتألق فيه، حيث يمكنك أن تساعـد الآخريـن، وتساعـد نفسـك، إذا وظفت سمـة الحساسيـة لديك في تلك العلاقات.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

نحن الثلاثة: أنت، وأنا، وسمة الحساسية لديك (أو لدينا)

مـن المفترض أن تقوم بالنشاط التالي برفقة شخص شديد الصلة بك. ولو كنت لا تمتلـك شخصـًا لكي تقوم بهـذا النشاط معه، فتخيل أنك تقـوم به مع شخص كانت تربطك به علاقة وثيقة في الماضي، أو مع شخص تأمل أن تكون على علاقة وثيقة معه في المستقبل، وبالتأكيد ستتعلم الكثير.

ولـو كان الشخص الآخر موجودًا بالفعل، ولكنـه لم يقرأ هذا الكتاب، فاطلب منـه أن يقرأ الفصل الأول وهذا الفصل، أو على الأقل يدون ملاحظات عن أي ما يبدو أنه ذو صلة بعلاقتكما على نحو غير معتاد. وربما تكون قراءة بعض الأجزاء معًا بصـوت مرتفع أمرًا مفيدًا أيضًا، ثم حدد وقتًا لمناقشة الأسئلة التالية. (ولو كان كل منكما من الأشخاص مفرطـي الحساسية، فعليكما تبادل الأدوار بينكما، الواحد تلو الآخر).

١. *ما الجوانب الخاصة بك التي يقدرها الطرف الآخر ويتسبب فيها كونك شخصًا مفرط الحساسية؟*

٢. *ما الجوانـب الخاصة بك ويود الطرف الآخـر أن يغيرها، والمصاحبة أيضًا لحالة فرط الحساسية لديك؟* عليك أن تتذكـر أن الأمر لا يتعلق بأن هذه الجوانب "سيئة"، ولكن يصعـب التعامل معها في مواقف معينـة فقط، أو فيما يخص بعض السمات أو العادات لدى الطرف الآخر.

٣. *ما الخلافات التي حدثت بينكما بسبب كونكما من الأشخاص مفرطي الحساسية؟*

٤. *عليك مناقشة أمثلة على المواقف التي تمنى فيها الطرف الآخر لو أنك راعيت حالة فرط الحساسية لديك، وقمت بحماية نفسك بشكل أكبر.*

٥. *عليك مناقشة أمثلة على المواقف التي استخدمتما فيها حالة الحساسية عذرًا لعدم القيام بأمر ما أو سلاحًا في أحد الخلافات*. ولو احتدم الخلاف النقاش بينكما، فعليك تطبيق ما تعلمته من خلال "الإنصات التأملي" لاحتواء الموقف.

٦. *هل كان هناك أي شخص من أفراد عائلتكما يعاني فرط الحساسية؟ وما تأثير علاقتك بهذا الشخص في علاقتك الحالية بشريك حياتك؟* على سبيل المثال، تخيل أن سيدة ذات حساسية مفرطة تزوجت رجلًا كانت والدته ذات حساسية مفرطة، فسيكون لدى هذا الزوج موقف مترسخ تجاه حالة الحساسية. وعندما يدرك هذه المشاعر قد تتحسن العلاقات بين الجميع، هو وزوجته ووالدته.

٧. *فكرا فيما سيعود بالنفع عليكما من تخصص كل منكما بدور ما؛ كون أحدكما أكثر حساسية، والآخر أقل حساسية*. وبالإضافة إلى الكفاءة والمميزات الخاصة، هل يستمتع كل منكما بأن هناك حاجة إلى الطرف الآخر بسبب قدراته الخاصة؟ هل تشعر بأن الشخص الآخر لا يمكنه الاستغناء عنك؟ هل تشعر بالرضا عن نفسك عندما تفعل شيئًا لا يقدر الطرف الآخر على فعله؟

٨. *ناقش الأمور التي تضيع على كل منكما بسبب هذه التخصص*. ما الشيء الذي تود أن تقوم به بنفسك، ويقوم به الشخص الآخر الآن من أجلك؟ هل تشعر بالتعب من فكرة اعتماد الطرف الآخر عليك في بعض الأمور، وأنت في خضم القيام بمهماتك؟ هل يقل احترامك للطرف الآخر بسبب قيامك بهذه الأمور بصورة أفضل؟ وهل هذا يقلل من ثقة الطرف الآخر بنفسه؟

٨

علاج الجراح العميقة

عملية مختلفة بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية

تذكُّر صديق يتسم بالحساسية من أصدقاء الماضي

لقد تعرفت على شاب يدعى "دريك" في فترة المدرسة الثانوية، وكان من أفضل الطلاب في فصله في هذا الوقت. والآن يمكنني القول إنه كان شخصًا مفرط الحساسية.

وعلى الرغم من ذلك، كان "دريك" لديه ما هو أهم من ذلك للتعامل معه، فقد وُلد ولديه مرض في القلب، وداء الصرع، وحساسية تجاه العديد من الأشياء، وبشرة رقيقة لا تتحمل أشعة الشمس. وكان لا يقوى على لعب كرة القدم أو الخروج من المنزل، فكان لا يشبه إطلاقًا النموذج الطبيعي للأطفال في مثل عمره في ثقافتنا. وبطبيعة الحال، أصبح هذا الطفل مولعًا بالقراءة، وعند بلوغه سن المراهقة كان شديد الاهتمام بالأفكار، وأصبح أيضًا مهتمًّا بالفتيات، كما يفعل أغلب الفتيان عند بلوغهم هذه السن.

وبالطبع، كانت الفتيات لا يرغبن في أن تكون لهن أية علاقة به. وأنا أفترض أننا لم نكن نجرؤ على قبول اهتمامه؛ لأن حاجته إلى الحصول على القبول جعلت طريقته في التعبير عن مشاعره حادة للغاية؛ وكان قبول التعامل معه بمنزلة موت اجتماعي لأي منا، ولكنه على أية حال أعجب بفتاة تلو أخرى، بصورة خجول، ومتلهفة، جعلته مصدر سخرية. وكان أبرز حدث في السنة بالنسبة إلى بعض زملائه هو عثورهم على قصائد الحب الخاصة بـ "دريك"، التي تم فضها، ثم قيامهم بقراءتها بصوت مرتفع في أرجاء المدرسة.

ولحسن الحظ، كان "دريك" ضمن برنامج للطلاب الموهوبين، وكان يحظى بقبول بيننا، فكنا نبدي إعجابنا بمقالاته، وتعليقاته في الفصل؛ لذا كنا فخورين به عندما نجح في الحصول على منحة في إحدى الجامعات الكبرى.

ولا بد أنه كان يشعر بالخوف، أكثر منا، بشأن الذهاب إلى الدراسة في جامعة بعيدة؛ فقد كان هذا يعني أن يمضي النهار والليل برفقة شباب آخرين من عمره نفسه، وهم على شاكلة زملائه الذين جعلوا حياته مستحيلة في الماضي. وبالطبع، لم يكن قط ليرفض هذا الشرف العظيم بعدم قبوله هذه المنحة. ولكن كيف سارت الأمور معه؟ وما كان الذي يشعر به عندما ترك منزله الذي يمثل له الملاذ الآمن، ومكان رعايته الصحية؟

جاءت إجابة تلك الأسئلة بعد عطلة نهاية العام؛ حيث قام بشنق نفسه في أول ليلة عاد فيها إلى غرفته في المدينة الجامعية.

علاج الجراح النفسية لدى الأشخاص مفرطي الحساسية

أنا لا أريد أن أخيفك بهذه القصة مجددًا، ولكن "دريك" كان يعاني كثيرًا من المشكلات، ونادرًا ما تنتهي حياة الأشخاص مفرطي الحساسية بمثل هذه النهايات المأساوية، ولكن لو كان هذا الفصل الهدف منه تقديم المساعدة إليك، فيجب أن يكون بمنزلة مصدر للتحذير، فضلًا عن أن يكون مصدر راحة. وقد وضّحت نتائج أبحاثي أن الأشخاص مفرطي الحساسية الذين مروا بصعوبات عديدة في فترة الطفولة والمراهقة سيواجهون مخاطر التعرض للتوتر، والاكتئاب،

ومحاولة الانتحـار، حتى يتقبلوا تجاربهم السابقة، وسمـة الحساسية لديهم، ثم يعملـوا على علاج جراحهم. وكذلك الأشخاص مفرطو الحساسية الذين يعانون مشـكلات حالية خطيرة يحتاجون إلى إيلاء اهتمام خاص بأنفسهم. وببساطة لا يلاحـظ الأشخاص غير مفرطي الحساسية أيًا من الجوانب الدقيقة أو المزعجة في مثل هذه المواقف؛ فحالتك في حد ذاتها ليست هي الملومة؛ ولكن مثل الأداة أو الماكينـة المضبوطـة بدقة، أو الحيـوان الأصيل المفعم بالنشـاط، فأنت حقًا محتـاج إلـى رعاية خاصة. والكثير منكـم قد تلقى رعاية متواضعـة، أو سيئة في فترة الطفولة أيضًا.

وسأناقش فـي هـذا الفصـل طرقًـا مختلفـة لمعالجـة مشـكلات الماضي والحاضـر، بصورة عامة مـن خلال العلاج النفسي بمفهومـه الأوسع. وسأناقش أيضًـا إيجابيـات العـلاج النفسـي وسلبياتـه بالنسبـة إلـى الأشخاص مفرطي الحساسيـة الذين لا يعانون مشـكلات متفاقمة وما شابه، ولكـن سأبدأ بمناقشة مشكلات فترة الطفولة.

ما قدر التركيز الذي ينبغي أن نوليه فترة طفولتنا؟

أنا لا أؤمن بأن الحالة النفسية الخاصة بنا يمكن اختصارها فيما حدث لنا خلال فتـرة النمو، فهناك أمور متعلقة بالحاضـر – أي الأشخاص الذين يؤثرون فينا، وصحتنـا البدنيـة، والبيئة المحيطة بنا – ويوجد أيضًا شـيء في داخلنا، يدفعنا إلـى الأمام؛ فكمـا ذكرت في الفصل السادس عن أمر الموهبة، فأنـا أؤمن بأن كلًا منـا على الأقل لديه جزء من سـؤال عليه الإجابة عنه فيما يتعلق بأمر جيلنا، ومهمـة يجب علينا أن ننجزها لإحراز تقدم فـي حياتنا. وبينما يبدو أن صعوبات الماضي قد تعوق وصولنا إلى الهدف الحقيقي لحياتنا، لكنها قد تخدم الهدف في بعض الأحيان، أو تكون هي *الهدف*، وهو أن تعايش مشكلةً بشريةً معينةً، وتفهمها فهمًا جيدًا.

وأود أيضًـا أن أشيـر إلى خطأ شائع يقع فيه كثير مـن المعالجين النفسيين، خاصـة الذين لم يفهموا بعد حالة الحساسية المفرطة. وبطبيعة الحال، سيبحث هـؤلاء المعالجـون عن شـيء ما في فترة طفولـة الأشخاص مفرطـي الحساسية

لتفسير هذه "الأعراض" التي قد تكون في النطاق الطبيعي بالنسبة إلينا، فربما يعتقدون أن الأشخاص مفرطي الحساسية ينسحبون "بشكل مبالغ فيه"، مشيرين إلى مشاعر عزلة "غير مبررة"، وأنهم يعانون القلق "المفرط" أو "العصبي"، وأنهم يواجهون مشكلات "غير معتادة" في العمل، وفي العلاقات الوثيقة، وفي العلاقة الحميمة. والحصول على تفسير يعد أمرًا مريحًا بالنسبة إلى المعالج والمريض؛ حتى إن كان هذا التفسير يشير إلى أن هناك شخصًا ما قد أساء إلينا في الماضي، ولكننا تناسينا ذلك، أو استخففنا بمدى تأثير هذا الأمر فينا.

وقد وجدت أن الأفراد الذين بدأت مشكلاتهم الحقيقية مع سمة الحساسية لديهم (ربما عن طريق سوء فهمها، أو سوء التعامل معها) يشعرون بارتياح شديد، وتتحسن حالتهم عندما يعرفون الحقائق الأساسية عن حالة الحساسية، ولكن ربما يكون هناك جهد كبير يتعين عليهم بذله في فترة العلاج النفسي، مثل إعادة النظر إلى تجاربهم السابقة، وتعلم كيفية التعايش مع حالتهم، ولكنهم عادة لا يستطيعون الالتزام بهذا الأمر.

وأنا أرى أيضًا أن الأفراد لا يكونون على دراية بما يقولون عندما ينطقون بعبارات، مثل: "بربك! كانت فترة الطفولة شاقة على الجميع، فليست هناك عائلة مثالية، وكل شخص لديه الكثير من الأسرار. فهذا فقط يقلل من فكرة حاجة الأشخاص إلى قضاء سنوات في العلاج النفسي. انظر إلى إخوانهم وأخواتهم الذين واجهوا المشكلات نفسها، ولكنهم لا يضخمون الأمر، بل يمضون قدمًا في حياتهم".

لا توجد فترة طفولة تشبه الأخرى؛ فبعضها شنيع للغاية. ويمكن لفترات الطفولة أن تكون مختلفة داخل الأسرة الواحدة، حيث تشير التحليلات الإحصائية عن تأثير البيئة الأسرية في الأطفال المختلفين داخل الأسرة الواحدة إلى عدم وجود *أي* تشابه، حيث قضى أشقاؤك وشقيقاتك فترة طفولة مختلفة تمامًا، وقد كان وضعكم مختلفًا داخل الأسرة، ومررتم بتجارب مختلفة، بل إلى حد ما كان لديكم آباء مختلفون، بالنظر إلى المدى الذي يتغير فيه البالغون بحكم الظروف، والتقدم في السن. وأخيرًا، ما جعلك مختلفًا هو أنك كنتَ مفرط الحساسية.

فأولئك الذين يولدون بحالة فرط الحساسية يتأثرون بصورة أكبر بكل شيء. وعلاوة على ذلك، ينصب تركيز الأسرة على الشخص الأكثر حساسية. وفي العائلات المضطربة بشكل خاص، يصبح هذا الشخص، على سبيل المثال، مستبصر الأسرة، أو محدث التناغم فيها، أو الطفل العبقري، أو الشخص المستهدف، أو الضحية، أو الشخص الصبور، أو القائم بدور أحد الأبوين، أو الشخص الضعيف الذي تصبح حمايته هدف شخص آخر في الحياة. وفي الوقت ذاته، يتم التغاضي عن تلبية الاحتياجات الأخرى للطفل مفرط الحساسية، مثل تعلم الشعور بالأمان في هذا العالم.

وباختصار، عليك تصديق الأمر لو بدا لك أن "نفس" فترة الطفولة أو فترة الطفولة التي من المفترض أن تكون "جيدة" كانت أصعب بالنسبة إليك من الأطفال الآخرين داخل أسرتك، أو بالنسبة إلى الأطفال الآخرين الذين مروا بتجارب مشابهة. ولو شعرت بأنك تحتاج إلى العلاج النفسي للتعافي من جراح فترة الطفولة، *فاحصل عليه*؛ فكل فترة طفولة لها قصة خاصة بها، تستحق أن تُسمع.

رحلة تعافي دان

في بداية الأمر، كانت إجابات "دان" نموذجية عن أسئلتي بالنسبة إلى شخص مفرط الحساسية، ولو كانت متطرفة بعض الشيء. كان يرى نفسه شديد الانطواء، ودائمًا ما يكون محتاجًا إلى قضاء بعض الوقت منفردًا، وكان يبغض العنف بجميع صوره. وأخبرني بأنه كان يدير القسم المالي في منظمة غير ربحية كبيرة؛ حيث كان يعتقد أنه يتم تقديره لكونه شخصًا عطوفًا "ولبقًا". وكان يرى أن أغلب المواقف الاجتماعية الأخرى تستنزف قواه بشكل كبير، ولكن بعد ذلك عدنا إلى الحديث عن كراهيته العنف.

فتذكر "دان" الشجارات المتكررة مع شقيقه، الذي كان يطرحه أرضًا، وينهال عليه ضربًا. (ويبقى اعتداء الأشقاء أقل أنواع العنف الأسري دراسة). وفي الوقت ذاته، كنت أتساءل عما إذا كانت هناك مشكلات أخرى، ولماذا يُسمح بهذا العنف داخل أسرته؟ ثم سألته عما إذا كانت والدته تعتبره طفلًا حساسًا.

فقال: "لا أعلم. لم تكترث كثيرًا".

وهـذا بمنزلـة إشـارة خطر، ثم قـال، كما لو قـرأ أفكاري: "لـم يكن والداي يعبران عن مشاعرهما بشكل صريح".

فأومأت برأسي.

ثـم استطـرد قائلًا: "في حقيقـة الأمر، كانا غريبـي الأطوار، وأنـا لا أتذكر أي شـيء إيجابي عنهمـا، كالأحضان، أو ما شابه"، ثم خلـع عنه قناع اللامبالاة وبـلادة الحس، وظهـرت قصة مرض والدتـه العقلي، الذي لم يتـم شفاؤها منه قـط. "وكذلـك معاناتها الاكتئاب المزمـن، وانفصام الشخصيـة، وتصورها أن الأشخاص داخل التلفاز يتحدثون إليها"، ولأنها كانت مدمنة مشروبات كحولية، كانـت قليـلًا ما تكون غير ثملة وذلـك من يوم الاثنين إلى يـوم الجمعة، في حين تكـون "ثملة ومغيبة" من يوم الجمعة مساءً إلـى يوم الأحد صباحًا. "وكان والدي هـو الآخر مدمنًا للمشروبـات الكحولية، وكان يصفعها ويضربهـا ضربًا مبرحًا، ودائمًا ما كانت الأمور تخرج عن السيطرة".

وعندمـا كانـت تصبح ثملـة، كانت والدته تخبـره بالقصة نفسهـا دائمًا عن والدتهـا العجوز السقيمة والمنطوية وبـاردة المشاعر، وأن من قمن على رعايتها كن مجموعة مـن الخادمات والممرضات، وعن مرض أبيها، واضطرارها إلى أن تبقـى بجـواره بمفردها، يومًا تلو آخـر، في الوقت الـذي كان يحتضر فيه ببطء. (ففي الغالب هكذا تكون القصة – أي غياب الرعاية، من جيل إلى جيل).

"وكانت تنهمر دموعها باكية عند سرد هذه القصة، وكانت سيدة صالحة، *وتعانـي* الحساسية، بصـورة أكبر مني"، ثم واصل الحديث، قائلًا: "ولكنها كانت غاية في القسوة، وكانت دائمًا تعرف نقطة ضعفي، حيث كانت لديها تلك الموهبة الفـذة لمعرفـة أين توجد مواطـن الضعـف"، (فليس جميـع الأشخاص مفرطي الحساسية صالحين).

وكان "دان" يعانـي هـذا التناقـض الحاد الـذي يتكون لدى الطفـل متى كان المربي الوحيد له شخصًا يمثل خطورة عليه.

ثم وصف كيف كان يختبئ وهو طفل، في الخزانة، أو تحت حوض المرحاض، أو فـي سيارة الأسرة، أو في مقعـد معين بجوار النافذة، ولكن كان هنـاك شخص

قام بعملية إنقاذ روحي له، كما يحدث في أغلب مثل هذه القصص؛ فقد كان لدى "دان" جدته لأبيه، وكانت سيدة صارمة "وشديدة الحرص على النظافة"، ولكن بعد أن فارق زوجها الحياة، جعلت "دان" الصغير رفيقًا لها.

"فأولى ذكرياتي معها كانت الجلوس مع ثلاث سيدات، في الستين من أعمارهن، يلعبن لعبة الأوراق، وأنا ما زلت في السادسة من عمري، ويمكنني بصعوبة أن أمسك بتلك الأوراق، ولكنهن كن يحتجن إلى شخص رابع، وأصبحت شخصًا بالغًا ومهمًا عندما مارست هذه اللعبة، وتمكنت من قول بعض العبارات التي لم يكن بمقدوري أن أتلفظ بها أمام أي شخص آخر".

فقدمت هذه السيدة القدر اللازم من الاستقرار الذي يحتاج إليه الطفل مفرط الحساسية، لوضع بعض إستراتيجيات النجاة.

وكان "دان" يتمتع بقدر كبير من المرونة أيضًا، وقد قال: "اعتادت والدتي أن تجلس، وتوبخني، وتقول: 'لماذا تحاول جاهدًا على هذا النحو؟ فلن تتمكن من تحقيق أي نجاح في حياتك مطلقًا، وليست لديك أية فرصة لذلك'، ولكنني قررت أن أتحداها".

فكونك شخصًا مفرط الحساسية لا يعني مطلقًا أن تستبعد أن تتشبث بالنجاة، على طريقتك الخاصة، وكان "دان" يحتاج إلى هذا الأمر، وهو يخبرني ببقية القصة.

ثم حصل "دان" على عمل وهو في الرابعة عشرة من عمره. وكان هناك رجل يعمل معه، وكان "دان" يقدره دائمًا؛ لأنه مثقف، ويتحدث إلى "دان" بوصفه شخصًا بالغًا. "لقد وثقت به، ثم آذاني في نهاية الأمر".

(مجددًا، لا تعد حالات الاعتداء الفردية مصدرًا للقلق فحسب، ولكن الوضع الحياتي الذي أدى إلى حدوث مثل هذه الاعتداءات هو الذي يزيد من احتمالية حدوثها، وهو مصدر القلق الحقيقي. بالنظر إلى طفولة "دان"، فقد قادته الحاجة الماسة إلى الشعور بالقرب من شخص ما إلى إغفال علامات الخطر غير الملحوظة، بالإضافة إلى أنه لم يكن ليسارع إلى حماية نفسه، نظرًا إلى أنه لم تكن لديه أية قدوة، فلم يعتن به أي شخص).

ثم هز "دان" كتفيه، وقال: "فقلت لنفسي بعد حدوث هذا الموقف: 'لو تمكنت من اجتياز هذا الأمر، فيمكنهم أن يفعلوا بك ما يحلو لهم، ولن يحدث هذا أي فارق بالنسبة لك، ولكن هذا لو تمكنت من اجتياز هذا الأمر فقط'".

ثم تزوج "دان" من محبوبته في فترة الطفولة، التي كانت لديها عائلة تشبه عائلته من حيث الاضطراب والفوضى، فقررا أن يعملا معًا على إنجاح زواجهما، وتمكنا من ذلك بالفعل طيلة عشرين عامًا، وكان جزء من نجاحهما هو الحدود الصارمة التي وضعاها مع عائلتيهما. "أنا أستطيع الاعتناء بنفسي الآن".

وقد تعلم بعضًا من هذه الدروس خلال جلسات العلاج النفسي مدة ثلاثة أشهر في العام السابق، عندما كان يمر بحالة من الاكتئاب الحاد. وقد طالع أيضًا كثيرًا من كتب علم النفس التي تدور حول الاتكالية، والبالغين من أبناء مدمني بعض المشروبات. وعلى الرغم من ذلك، لم يكن يحضر مجموعاتهم، فمثله مثل الكثير من الأشخاص مفرطي الحساسية، كان يفضل ألا يتحدث عن حياته في غرفة مليئة بالغرباء.

"فالحصول على إذن للقيام بما أحتاج *أنا* إلى فعله – كان هذا هو الأكثر أهمية. وكذلك الاعتراف بحالة الحساسية الخاصة بي واحترامها، والاتسام بالإيجابية والهدوء في العمل، والسعي وراء إيجاد حلول، ولكن مع الحرص الشديد على ألا أبدو خارجيًا مثل شخص ما، أو شيء ما، لا أشعر به داخليًا".

لأنه داخليًا "توجد فجوة مظلمة، وأحيانًا لا يمكنني التفكير في سبب واحد للاستمرار في العيش، فسيان الأمر بين الموت والحياة".

وبعد ذلك، وبنبرة الصوت نفسها، أخبرني بأنه كان لديه صديق، وهو معالج نفسي، كان يمد إليه يد العون، وآخران كانا مستشارين نفسيين؛ ولهذا أدرك أن هناك ثراءً يكمن في حالة الحساسية المفرطة الخاصة به، إلى جانب خبرته الحياتية.

"أنا أتأثر بالأشياء بشدة، وأكره أن يفوتني الشعور بمثل هذه السعادة الغامرة"، ثم تبسم بشجاعة، وأردف: "ورغم ذلك أشعر بالوحدة في كثير من الأوقات، وقد استغرق مني الأمر فترة أكبر لتقدير الشعور بالحزن في هذه الحياة، ولكن الحياة تدور حول الشعورين، وأنا أبحث عن إجابة روحانية".

وهكذا تمكن "دان" من المضي قدمًا في حياته.

ماذا عن ماضيك أنت؟

ستتمكـن في نهاية هذا الفصل من تقييم فترة الطفولة الخاصة بك، والتفكر في أحداثهـا، وأود هنا أن أذكر مرة ثانية نتائـج بحثي التي تحدثت عنها في الفصل الرابع: وهي أن الأشخاص مفرطي الحساسية يتأثرون بصورة أكبر بفترة الطفولة المضطربة؛ ما يجعلهم يشعرون بالاكتئاب والقلق بصورة أكبر عند البلوغ. وعليك أن تتذكـر أنه كلما حدثت المشكلة، أو بدأت مبكرًا، وكانت مترسخة في سلوكيات الشخصـ القائم على رعايتك، وعادة ما يكون والدتك، كان التأثير أكثر ترسخًا، وأطول أمدًا، فعليك أن تتحلى بالصبر مع نفسك طوال حياتك؛ إذ إنك ستتعافى، ولكـن علـى طريقتك الخاصة، وستتحلـى ببعض الصفات التي مـا كنت لتحصل عليهـا إن لم تواجه تلك المشكلة، فعلى سبيل المثـال، ستصبح أكثر وعيًا، وأكثر تعقيدًا، وأكثر تفهمًا للآخرين.

ويجـب علينـا ألا ننسى مميـزات كون الشخصـ مفرط الحساسيـة في فترة الطفولـة، حتى داخل عائلـة مضطربة؛ فقد كنت تفضـل الانسحاب والتفكير في الأمـر، أكثر من أن تنخرط فيه بصورة كاملـة، تمامًا مثل حالة "دان" مع جدته، فربمـا يكـون حدسك قـد قادك إلـى الشخص الـذي يمكنك اللجـوء إليه لطلب المساعـدة، وربمـا تكون قد كونت مصـادر داخلية وروحية عديـدة لتعويض هذا النقص.

وكان أكبـر الأشخاص سنًا ممن أجريت معهم مقابلة، يعتقد أن فترة الطفولة الصعبـة يمـر بهـا الأشخاصـ لتهيئتهـم ليعيشوا حيـاة روحانية؛ فهـي تجعلهم يستمـرون في العمل على مشاعرهم الداخلية في الوقت الذي يعيش فيه الآخرون حياة عادية، أو كما عبَّر عنها أحد أصدقائي، قائلًا: "في الأعوام العشرين الأولى مـن أعمارنا يتم منحنـا المنهج الخاص بنا، وفي الأعـوام العشرين التالية نعمل علـى دراسته". وبالنسبة إلى البعض منا يعادل هذا المنهج الحصول على شهادة في الدراسات العليا من جامعة أوكسفورد.

وعندمـا يصبحون بالغين، يصبح الأشخاص مفرطـو الحساسية شخصيات مناسبـة تمامًـا للعمل علـى الجانـب الداخلي والتعافـي. وبوجه عـام، يساعدك حدسك الثاقب على كشف أهم العوامل الخفية؛ فأنت لديك إمكانية أكبر للتعرف

على عقلـك الباطن، ومن ثم إحساس أكبر بعقـل الآخرين الباطن، وكيف تأثرت بذلـك، ويمكنك أن تنمي في داخلك شعورًا جيدًا عن العملية نفسها: متى تندفع؟ ومتـى تتراجع؟ فأنت لديك فضول للتعرف على الحيـاة الداخلية. والأهم من كل ذلـك، أنت تتمتع بالنزاهــة، وستكون ملتزمًا بعملية التفرديـة مهما بلغت صعوبة مواجهة لحظات معينة، أو جراح معينة، أو حقائق معينة.

ولنفترض أنك واحد من بين العديد من الأشخاص مفرطي الحساسية الذين مروا بصعوبات في فترة الطفولة، أو يمرون بصعوبات في الحاضر، فدعنا نتعرف على الخيارات المتاحة أمامك.

المناهج الأربعة

يمكــن للشخص أن "يقسم" طرق العلاج إلــى العديد من الأقسام: الطويل منها، والقصيــر، والذاتــي، أو الذي تستعين فيــه بالمتخصصين، والعــلاج الفردي أو الجماعــي، وعلاج نفسك، أو علاج أسرتك بالكامل، ولكن يمكننا أن نتعامل معها جيــدًا إن قسمناها إلى أربعة أجــزاء كبيرة، وهي: النهج السلوكي المعرفي، ونهج العلاقات بين الأشخاص، والنهج الجسدي، والنهج الروحاني.

هناك بعض المعالجين الذين يستخدمون المناهـج الأربعة، وربما يكون هؤلاء هــم الأفضل، ولكن اسألهم عما يفضلونــه بصورة شخصية، واذكر هذه المناهـج الأربعــة صراحــةً؛ فإنه مــن العار أن تقضــي بعض الوقت في العــلاج النفسي مع شخص لا يمتلك الفلسفة نفسها التي تفضلها.

النهج السلوكي المعرفي

يعــد العــلاج "السلوكــي المعرفــي" قصيــر المــدى، ويهــدف إلــى معالجــة أعراض محددة مــن أكثر الأنــواع المتاحة من خــلال التأمين وخطــط الرعاية المنظمــة، ويسمى هذا النهج بــ "المعرفي"؛ لأنه يعمل علــى الطريقة التي تفكر بهــا، وهو "سلوكي"؛ لأنه يبحث فــي كيفية تصرفك، ويميل إلــى إهمال الجوانب التــي تتعلق بالمشاعــر والدوافع اللاواعية؛ فــكل الأمور مصممــة لتصبح عملية وعقلانية وواضحة.

وسيُطـرح عليك سؤال عن الأشيـاء التي تريد أن تعمل على علاجها، فلو كنت تشكو من حالة القلق الدائم، فسيتم تعليمك أحدث التقنيات الخاصة بالاسترخاء والارتجاع البيولوجي. ولو كنت تخشى أشياء معينة، فستتم مواجهتك بتلك الأشياء بصورة تدريجية، حتى تتخلص من هذا الخوف. ولو كنت مكتئبًا، فستتعلم كيفية تحليـل معتقداتك غيـر الصحيحة بأن جميع الأشياء ميئوس منها، وأنه لا يوجد مـن يكترث لأمـرك، ويجب عليك عدم ارتـكاب أي خطأ، وهكـذا. ولو استمررت فـي التمسك بتلك المعتقـدات وأنت تمر بحالة الاكتئـاب، فستتعلم بعض الطرق للتخلص من هذه الأفكار.

وإن كنـت لا تقوم بمهمات محددة من شأنها مساعدتك من الناحية النفسية، مثل ارتداء الملابس والتنزه بشكل يومي، أو تكوين الصداقات، فستتم مساعدتك علـى وضع أهـداف تتعلق بهـذه الأمور، وستتعلـم كل المهـارات اللازمة لتحقيق أهدافك وطرق مكافأة نفسك عندما تحققها.

ولـو كنت تعانـي التوتر في العمـل، أو بسبب الانفصـال، أو بسبب المشكلات العائلية، فستتم مساعدتك على إعادة النظر إلى تلك المشكلات بطريقة تتضمن المزيد من الحقائق، ونصائح أكثر ستساعدك على مواجهة تلك المشكلات.

وقد لا تبدو تلك الطرق متعمقة أو باهرة، ولكنها غالبًا ما تنجح وتستحق عناء تجربتهـا؛ وستصبح تلك المهارات نافعة حتى لو لـم تعالج كل شيء. وفي الغالب تعمـل زيـادة الثقة بالنفـس النابعة من علاجـك إحدى المشـكلات على تحسين حياتك بوجه عام.

وإلـى جانب تعلـم تلك التقنيات من خـلال جلسات العـلاج النفسي، يمكنك أن تجـد كل هـذه التقنيات فـي الكتب، ولكن فـي العادة تكـون الاستعانة بمدرب لمساعدتـك علـى القيـام بتلك الخطـوات أمرًا مفيـدًا، ويمكنـك أن تتعاون أنت وصديقـك علـى أن يقـوم كل منكما بهذا الأمر مـع الآخر، ولكـن المتخصصين يتمتعـون بقدر أكبر من الخبرة، خاصة أنهم يعلمـون متى يحين الوقت المناسب للتوقف عن اتباع أحد المناهج، وتجربة الآخر.

نهج العلاقات بين الأشخاص

يعد كثير من الناس العلاج النفسي القائم بين الأشخاص، هو "العلاج" بمفهومه المتعارف عليه، فعلى سبيل المثال: العلاج الفرويدي، والعلاج على مذهب علم النفس التحليلي، والعلاقات الموضوعية، والعلاج الكلي، والعلاج المتمركز حول العميل، أو التحليل التفاعلي، والعلاج الوجودي، ومعظم أنواع العلاج الانتقائي؛ هذه الأنواع جميعًا تعتمد على الحوار والاستعانة بالعلاقة الموجودة بينك وبين الشخص - أو الأشخاص الآخرين - الذي غالبًا ما يكون معالجًا، ولكن أحيانًا يكون هذا من خلال تقديم المشورة من الأقران، أو الجلسات الاستشارية الجماعية.

ربما تكون هناك المئات من النظريات والتقنيات؛ لذا يجب عليَّ أن أتحدث بشكل عام. وبالإضافة إلى ذلك، فإن أكثر المعالجين يستخدمون مزيجًا من مناهج مختلفة؛ لتناسب احتياجات المريض، ولكنَّ هناك تركيزًا على نقاط مختلفة؛ فبعضهم يجعل العلاقة مكانًا آمنًا لفحص أي شيء وكل شيء، وبعضهم يرى أن العلاقة تهدف إلى منحك تجربة جديدة عن التعلق المبكر، وصورة ذهنية جديدة عما يجب عليك أن تتوقعه في علاقاتك الوثيقة في المستقبل. والبعض الآخر يقول إنها مكان للشعور بالأسى والحزن على الماضي ثم تجاوزه، وإيجاد المعاني الكامنة فيه؛ وهناك آخرون يرون أن تلك العلاقة مكان لمراقبة سلوكيات جديدة وتجربتها، ولكنَّ هناك آخرين أيضًا يرون أنها مكان للإبحار في عقلك الباطن؛ حتى تتمكن من التأقلم معه بشكل أفضل.

وستعمل أنت ومعالجك معًا على التعرف على شعورك تجاه المعالج، وتجاه العلاقات الأخرى، وتجاربك الشخصية، وأحلامك (ربما)، وأي شيء آخر قد يطرح للنقاش، فلن تتعلم من خلال مناقشتك تلك الأمور فقط، ولكنك ستتعلم كيفية القيام بهذا النوع من العمل الداخلي وحدك.

ما عيوب ذلك؟ يمكنك أن تتحدث إلى الشخص كثيرًا، ولا تحقق أي شيء لو كان المعالج غير موهوب، أو كانت مشكلتك تكمن في مكان آخر؛ فيجب على المعالج أن يدرك مشكلاته الخاصة بقدر كبير، وقد يتطلب الأمر سنوات من

العمل على فحص علاقاتك السابقة، وعلاقتك مع المعالج، وعلاقاتك الحالية، ولكن أحيانًا يتم إحراز تقدم كبير في غضون بضعة أشهر، كما حدث مع "دان".

النهج الجسدي

تشمل المناهج الجسدية ممارسة التمرينات الرياضية، وتحسين طرق التغذية، أو الحذر فيما يخص حساسيتك تجاه أنواع الطعام، والضغط الإبري، والمكملات الغذائية العشبية، والتدليك، والتاي تشي، واليوجا، وعلاج رولف، والطاقات الحيوية، والعلاج عن طريق الحركات الاستعراضية، وبالطبع كل أنواع الدواء، خاصة العقاقير المضادة للاكتئاب أو القلق. وفي الحقيقة، يعني النهج الجسدي في الوقت الحالي تناول الأدوية التي يصفها المعالج، وسنناقشها في الفصل التاسع.

فكل ما يحدث للجسد سيؤثر في العقل، ونحن نتوقع أن يكون هذا هو الوضع بالنسبة إلى العقاقير المعدة لهذا الغرض خاصةً، ولكننا نتناسى فكرة أن عقولنا وأفكارنا يمكن أن تتغير بالنوم، وممارسة التمرينات الرياضية، والتغذية، والبيئة المحيطة، والهرمونات، وهي عوامل، على سبيل المثال لا الحصر، يمكننا من خلالها السيطرة على أنفسنا. وحقيقي أيضًا أن ما يحدث للعقل سيؤثر في الجسد – التأمل، والحديث عن متاعبنا مع أحد الأصدقاء، أو مجرد أن نقوم بتدوين تلك المتاعب؛ فيجب أن تعمل كل جلسة "حديث علاجية" على تغيير العقل. ومن ثم، لا يكون من المفاجئ أن يكون للمناهج الثلاثة المذكورة سلفًا – النهج السلوكي المعرفي، ونهج العلاقات بين الأشخاص، والنهج الجسدي – دورٌ جيد في عملية معالجة الاكتئاب؛ لذا أنت فعلًا لديك خيار.

النهج الروحاني

تنطوي المناهج الروحانية على كل الأشياء التي يقوم بها الأشخاص؛ لكي يكتشفوا الجوانب غير المادية من أنفسهم وعالمهم، وتعمل تلك المناهج الروحانية على توفير الراحة لنا، وتخبرنا بأن هناك جوانب في الحياة تفوق ما نراه، وتعمل على معالجة الجراح التي نتلقاها في هذا العالم، أو تجعلنا أكثر

قدرة على احتمالها، وتخبرنا بأننا لسنا محاصرين داخل هذا الموقف؛ لأن هناك الكثير غيره. وربما يكون هناك أمر أو خطة ما، أو غرض ما وراء ما يحدث.

وبالإضافة إلى ذلك، عندما ننهج نهجًا روحانيًّا، غالبًا ما نبدأ خوض تجارب جديدة تجعلنا على اقتناع بأن هناك شيئًا ما، علينا معرفته حقيقةً، ثم نريد أن ننهج هذا النهج الروحاني في عملية العلاج، وأي شيء آخر قد يبدو أنه يستبعد جانبًا مهمًّا من جوانب الحياة.

وهناك بعض المعالجين الذين يفضلون اتباع المنهج الروحاني، فاحرص على أن تسأل عن ذلك قبل بداية العلاج، وفكِّر فيما إذا كان هناك توافقٌ بينك وبين النهج الروحاني الذي يسلكه، أو قد يمكنك الاستعانة بأحد رجال الدين، أو أحد المرشدين الروحانيين. وفي هذه الحالة، احرص على التأكد مما إذا كان قد تلقى تدريبات نفسية مناسبة للقيام بالعمل الذي اتفقتما على أن تقوما به معًا.

الأشخاص مفرطو الحساسية والنهج السلوكي المعرفي

فيما يتعلق بمدى ملاءمة تلك المناهج الأربعة مع الأشخاص مفرطي الحساسية، ما يهم بالطبع، هو مدى ملاءمتها بالنسبة إليك، وإليك بعض الأفكار؛ ففي مرحلة ما على الأرجح ينبغي أن يتبع كل الأشخاص مفرطي الحساسية طرق العلاج السلوكي المعرفي. وكما ناقشنا في الفصل الثاني، فإن الأشخاص مفرطي الحساسية يستفيدون من التطوير الكامل لأنظمة المخ التي تمنحنا السيطرة على كيفية توجيه تركيزنا، وكيفية التعامل مع الصراع بين كل من نظام التفعيل، ونظام التوقف والفحص. وكما هي الحال بالنسبة إلى العضلات، قد تعد أنظمة التركيز هذه أقوى بطبيعتها لدى البعض، ولكن يمكننا جميعًا أن نعمل على تطوير هذه الأنظمة، ويعد النهج السلوكي المعرفي أفضل طريق للقيام بذلك.

وعلى الرغم من ذلك، فهذا يعد نهجًا منطقيًّا للغاية، ولكن بوجه عام وضعه أشخاص غير مفرطي الحساسية، أعتقد أحيانًا أنهم يفكرون سرًّا في أن الأشخاص مفرطي الحساسية يتصرفون بسخافة، وبشكل غير منطقي؛ فهذا التوجه من قبل المعالج، أو مؤلف كتاب قد يعمل على تقليل احترامك لذاتك،

وزيـادة مستوى الإثـارة لديك، خاصـة عندما تفشل فـي الوصول إلـى المستوى أو الهـدف الـذي وضعوه لك، وسيكـون من المفهوم ضمنـًا أن هذا الهدف هدف "طبيعـي"، ولكـن ربما يكون هذا الهدف هو أن تشبههـم، أو تشبه أغلبية الناس، متجاهـلًا اختـلاف طبيعة شخصيتك. وعلـى الرغم من ذلـك، فالمعالج الجيد الذي يتبع النهج السلوكـي المعرفي سيكون على دراية بهذه الاختلافات الفردية، وكذلك أهمية احترام الذات والثقة بالنفس في كل العمل النفسي.

وكذلك يفضل غالبًا الأشخاص مفرطو الحساسية نهجًا "أكثر تعمقًا"، ويركز علـى الحدس بشكل أكبر، بـدلًا من النهج الذي يركز علـى الأعراض الظاهرية، ولكن هذا التحيـز الذي يتحلى به بعضنا ضد المناهج العملية والواقعية قد يكون سببًا جيدًا في حد ذاته لاتباع هذا النهج.

الأشخاص مفرطو الحساسية ونهج العلاقات بين الأشخاص

يحظـى العـلاج النفسي بيـن الأشخاص بقبول كبير لـدى الأشخاص مفرطي الحساسيـة، ويمكننـا أن نتعلم الكثير مـن خلاله؛ حيث يمكننـا أن نكتشف مدى قوة حدسنا، ومدى تعمقنا في الأمور، ونصبح بارعين في تكوين العلاقات الوثيقة للغاية. ومن خلال بعض طرق العلاج بين الأشخاص، يصبح عقلنا الباطن حليفًا لنا، وليس مصدرًا لما نعانيه من أعراض.

ولكـن عيوب هذا النهج أن الأشخاص مفرطـي الحساسية قد يستغرقون وقتًا طويـلًا في العلاج عن طريق نهج العلاقـات بين الأشخاص؛ لأننا شديدو البراعة في العمل على تلك التفاصيل. وعلى الرغم من ذلك، فإن المعالج الجيد، سيصر علـى أن تقـوم بالأنشطة التي تتعلق بالجانـب الداخلي وحـدك، عندما يتضح له أنـك مستعد. ويمكن للأشخاص مفرطـي الحساسية أن يستخدموا هذا النوع من العـلاج، لكـي يتجنبوا الانفتاح على العالم، على الرغم مـن أن المعالـج الجيد لن يسمح بهذا الأمر أيضًا.

وأخيرًا، عادة ما تتكون علاقة وثيقة بالمعالج الذي صاحبنا خلال كل عمليات الاستكشـاف هذه، وهذا مـا يطلق عليه التحويل الإيجابـي، أو المثالي. وغالبًا ما

يكون هــذا الشعور أقوى لدى الأشخاص مفرطــي الحساسية، وهو ما يعمل بدوره على جعل تكلفة العلاج باهظة الثمن، ويجعل من الصعب جدًّا التوقف عنه.

المزيد عن التحويل

في واقع الأمر، قد تحدث حالة التحويل القوية والإيجابية، أو التعلق بالطبيب المعالــج فــي أي مــن المناهــج المذكــورة؛ لذا فهــذا الأمــر يتطلــب المزيد من الحديث عنه.

لا يكــون التحويــل أمرًا إيجابيًّا في كل الأوقات، ويــرى البعض أن هذه العملية تعني تحويل المشاعر المكبوتة التي شعرت بها تجاه أشخاص مهمين في حياتك، مثــل الغضب، والخــوف، وكل المشاعر الأخــرى، ولكنَّ المشاعــر الإيجابية عادة مــا تسود وتــزداد بشعورنــا بالامتنان تجــاه المعالــج، والأمل فــي الحصول على المساعدة، وتوجيه المشاعر كلها إلى هذا الهدف.

وحالــة التحويــل القويــة والإيجابية لها منافــع شتى؛ فعندما تريــد أن تصبح مثــل المعالــج، أو تريد أن تنال رضــاه، ستتغير على نحو لم تكــن لتصل إليه أبدًا دون ذلك.

وعندمــا تواجــه حقيقــة أن المعالــج لا يمكن أن يصبــح والدتــك، أو شريك حياتــك، أو صديقك مــدى الحياة، فسيكــون عليك مواجهة هــذا الواقع المرير، وستتعلــم كيفية التعامل معه. وعندما تدرك حقيقة تلك المشاعر – وهي أن هذا الشخــص يبدو مثاليًّا، فستكون في منتهى السعادة في البقاء معه – ستتمكن من معرفــة المكان الصحيح الذي توجه إليه تلــك المشاعر القوية. وأخيرًا، قد يكون من الجيد أن تتلقى العون من قبل شخص يروقك كثيرًا، وتستمتع بوجودك معه.

ومع ذلك، يمكن لحالة التحويل أن تعادل الشعور بالحب الشديد تجاه شخص لا يمكنــه أن يبادلــك المشاعر نفسها. (ولو قام المعالــج الخاص بك بهذا الأمر، فهــذا يعــد سلوكًا غير أخلاقي؛ فأنــت تتلقى العلاج من المعالــج الخطأ، وتحتاج إلــى *المزيد* من المساعدة من قبــل المتخصصين للتعامل مع هذا الموقف، ومن المحتمل ألا تقوى على هذا وحدك). وعلى هذا النحو، فقد يمثل هذا الأمر تجربة غير متوقعة، وغير مرغوب فيها، وقاسية، فحالة التحويل القوية تؤثر في تقديرك

ذاتك؛ ما قد يجعلك تشعر بالخزي، وبأنك شديد الاتكالية، وتؤثر في المقربين منك أيضًا، الذين يشعرون بتعلقك العميق بهذا الشخص الجديد. ولو عمل التحويل على زيادة فترة العلاج الخاصة بك، فسيؤثر هذا في ميزانيتك، فيجب عليك التفكير في هذا الأمر، وأفضل وقت للقيام بهذا هو قبل بدء العلاج.

وهناك العديد من الأسباب التي تجعل حالة التحويل أقوى لدى الأشخاص مفرطي الحساسية. أولًا، تصبح أقوى عندما يريد العقل الباطن إحداث تغييرات كبيرة، ولكن الأنا لا تستطيع القيام بذلك، أو ترفض القيام به؛ حيث توجد حاجة مستمرة لدى الأشخاص مفرطي الحساسية إلى القيام بمثل هذه التغييرات؛ بهدف الانفتاح على العالم بصورة أكبر، أو أقل، أو بهدف "التحرر" من فكرة العلاقات الاجتماعية المتزايدة، أو قبول التحيز الثقافي ضدهم، أو ببساطة التعايش بشكل أفضل مع هذا الجانب من شخصياتهم. وثانيًا، يحتوي العلاج النفسي على كل العناصر التي تمت مناقشتها في الفصل السابع، والتي تتسبب في وقوع الناس في الحب، وشعور الأشخاص مفرطي الحساسية بالحب الشديد؛ فالمعالج الذي ستختاره سيبدو طبعًا أنه مرغوب بالنسبة إليك، وأنه حكيم وبارع، وقد تشعر بأنك تروقه. وكذلك سوف تخبره بكل الأمور التي تخشى ألا ينصت إليها أي شخص، أو يتقبلها أي أحد؛ كل شيء كنت تخشى مجرد التفكير فيه، وهذا يزيد من قدر الإثارة المصاحبة للموقف.

وأنا لا أقترح إطلاقًا أن تتجنب العلاج بسبب أنه من الممكن أن تحدث حالة من التحويل القوي. وفي حقيقة الأمر، فهذه قد تكون علامة على وجود حاجة إلى العلاج. وعندما تتلقى العلاج على يدي طبيب كفء، فستصبح حالة التحويل أكبر قوة دافعة نحو التغيير، ولكن احذر من التعلق السابق لأوانه بأول معالج تلقاه، أو تستمر في تلقي العلاج على يديه في الوقت الذي تكون قد حصلت على المنافع كلها التي يمكن أن تحصل عليها من هذا الشخص عينه.

الأشخاص مفرطو الحساسية والنهج الجسدي

يستفيد الأشخاص مفرطو الحساسية من النهج الجسدي، خاصةً عندما نريد أن نواجه موقفًا نفسيًا يهدد بالخروج من نطاق السيطرة على الصعيد الجسدي

والعقلي. قد تكون غير قادر على النوم، وتشعر بالتعب والاكتئاب، أو القلق الشديد، أو بكلا الشعورين، وقد تختلف أسباب حدوث تلك الحلقة المفرغة بصورة كبيرة، وقد رأيت بعض الحلول الجسدية، خاصةً من خلال تناول الأدوية، التي تعالج الاكتئاب الذي تسببه الفيروسات، أو الإخفاق في العمل، أو وفاة صديق مقرب، أو الحديث عن مواقف مؤلمة في أثناء رحلة العلاج النفسي. وفي كل الأحوال من المنطقي أن تعمل على إيقاف التصاعد الجسدي؛ لأنه لا يمكن أن يفكر الشخص بطريقة مختلفة، إلا إذا أصبح الجسم أكثر هدوءًا.

فالطريقة الأكثر اعتيادًا هي تناول الأدوية، ولكنني رأيت أيضًا شخصًا مفرط الحساسية يوقف هذا التصاعد عن طريق الحصول على إجازة للذهاب إلى مكان جديد في إحدى المناطق الاستوائية، وتناسى أمر تلك المشكلات بعض الوقت. وعندما عاد، تعامل الشخص مع المشكلات القديمة بمنظور جديد، واستجابة جسدية جديدة. وفي حالة أخرى، وبدلًا من الذهاب في رحلة، عاد الشخص من الإجازة؛ لكي يوقف تصاعد حدة القلق الذي كان يشعر به، فما كان في حاجة إليه هو إثارة أقل، فيمكن لحدسك أن يكون مرشدًا لك في معرفة ما أنت محتاج إلى القيام به من الناحية الجسدية لتغيير الكيمياء العقلية.

وهناك حالة ثالثة تجاوبت مع نظام غذائي دقيق؛ فجميع البشر يختلفون فيما بينهم في نظام التغذية والأطعمة التي يجب أن يتجنبوها، والأشخاص مفرطو الحساسية يختلفون بصورة أكبر. وبشكل خاص عندما نعاني حالة الإثارة المزمنة، فسنكون محتاجين إلى مواد غذائية في الوقت الذي لا نولي تلك الأمور اهتمامًا كبيرًا. وربما نفقد شهيتنا، أو نعاني عسر الهضم؛ لذا نستفيد بالقليل من الأشياء التي نحتاج إليها من قبل الطعام الذي نتناوله، وتعد نصائح التغذية الجيدة أمرًا مهمًا بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية.

وفي أحد الجوانب يبدو اختلافنا أقل من الآخرين، وهذا السبب وراء سرعة انهيارنا عندما نشعر بالجوع؛ لذا احرص على تناول وجبات صغيرة بشكل منظم، مهما كان قدر انشغالك، أو تشتتك. فلو كنت شخصًا مفرط الحساسية، وتعاني اضطرابًا في الأكل، فمن المؤكد أنك ستواجه مشكلة خطيرة إن لم تتعامل مع هذا الأمر، وهناك العديد من المصادر لمساعدتك على حل هذه المشكلة.

وأود أيضًا أن أذكر التأثير القوي لتقلب مستويات الهرمونات التناسلية، التي أشك مجددًا في أنها تؤثر في الأشخاص مفرطي الحساسية بصورة أكبر. وهذا ينطبق أيضًا على إنتاج هرمون الغدة الدرقية، فهناك ارتباط بين كل هذه الأنظمة؛ ما يؤثر في إفراز مادة الكورتيزول، وفي الناقلات العصبية في المخ بصورة كبيرة. والإشارة إلى أن الهرمونات هي سبب هذه المشكلة توضح التقلبات المزاجية غير المفسرة، التي تجعلك تشعر بأن كل الأمور على ما يرام تارة، وأن كل شيء ميئوس منه وعديم القيمة تارة أخرى، وقد تكون هناك اختلافات مشابهة في الطاقة أو الصفاء الذهني.

وخلال كل هذه المناهج الجسدية، بدءًا بالدواء، ومرورًا بالمساج، تذكر أنك شخص مفرط الحساسية! فعندما تقرر أن تتناول الدواء، يجب عليك أن تطلب أن تبدأ بالجرعة الأقل. وعليك توخي الحذر عند اختيار الشخص الذي سيعالج جسدك، وأخبره بحالة الحساسية الخاصة بك مسبقًا، فعندما تذكرها أمام الشخص، سيتذكر بعض الحالات المشابهة لحالتك التي تعامل معها من قبل، وسيكون على دراية بما يجب عليه فعله. (وإن لم يحدث هذا الأمر، فربما لا تستطيع تلقي العلاج على يد هذا الشخص).

وكن على حذر من أنه قد تحدث حالة تحويل قوي تجاه متخصص العلاج الطبيعي، كما هي الحال بالنسبة إلى الأطباء النفسيين. وهذا يكون صحيحًا على وجه الخصوص لو عالج متخصصو العلاج الطبيعي مشكلاتك النفسية أيضًا؛ ففي حقيقة الأمر، قد تكون هذه التركيبة ذات تأثير شديد؛ ما يجعلني أعتقد أن ذلك أمر لا أنصح به، على الأقل بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية؛ فحاجتك الماسة إلى الاحتواء، والشعور بالراحة، وأن يفهمك الآخرون، قد يتم اكتشافها، وإرضاؤها إلى حد ما عن طريق الكلمات، أو عن طريق اللمس، ولكن تلقي الأمرين من الشخص نفسه يشبه كثيرًا ما تتطلع إليه منذ فترة طويلة، وقد يتسبب هذا الأمر في شعورك بالارتباك والانزعاج الشديدين.

فلو قام المعالج الخاص بك بالعمل على معالجة أفكارك وجسدك، فعليك أن تحرص بشدة على الاطلاع على أوراق اعتماده وشهاداته. وينبغي أن يكونوا قد تلقوا تدريبيًا عدة سنوات على العلاج بين الأشخاص، وليس فقط على الأنشطة الجسدية.

الأشخاص مفرطو الحساسية والمناهج الروحانية

غالبًا ما تحظى المناهـج الروحانية بالقبول لدى الأشخاص مفرطي الحساسية، فتقريبًا جميع الأشخاص مفرطي الحساسية الذين قابلتهم قد استخدموا المصادر الروحانية، التي كانوا يحتاجون إليها للقيام بنوع ما من التعافي الداخلي، وهناك سبب لكون الأشخاص مفرطي الحساسية يلجأون إلى الممارسات الروحانية، وهو أننا نميل إلى الاهتمام بالجوانب الداخلية. وهناك سبب آخر، وهو أننا نشعر بأنه يمكننا أن نسيطر على تلك المواقف المزعجة لو تمكنا من تقليل الإثارة عن طريق رؤية هذه الأشياء من منظور مختلف، من خلال السمو فوق الوجود المادي، والحب، والثقة؛ فأغلب الممارسات الروحانية تهدف إلى الوصول إلى مثل هذا المنظور بالضبط. والعديد منا قد مر بتجارب روحانية كانت حقًّا مطمئنة للغاية.

ومع ذلك، فهناك بعض العيوب، أو على الأقل، بعض المخاطر فيما يخص اتباع النهج الروحاني، خاصة عندما نقتصر على هذا النهج دون غيره. أولًا، قد نتجنب تعلم بعض الدروس الأخرى، مثل كيفية التأقلم مع الناس، أو فهم طبيعة أجسادنا، وأفكارنا، ومشاعرنا. وثانيًا، قد تكون هناك حالة تحويل إيجابية تجاه بعض القادة الروحانيين، أو بعض الحركات الروحانية أيضًا، وغالبًا ما يكون هؤلاء القادة، أو تلك الحركات، غير معدة لمساعدتك على تخطي هذا النوع من المثالية الزائدة، بل قد يعملون على تعزيز هذا الأمر؛ لأن تلك المشاعر تجعلك مستعدًّا للقيام بأي شيء يقترحونه عليك، وأنهم متأكدون أن هذا الأمر مناسب لك. وأنا لا أتحدث هنا عن "الطوائف" المتطرفة فقط؛ فالشخص قد يشعر بالقدر نفسه من المثالية الزائدة تجاه رجل دين صالح، أو تجاه إحدى دور العبادة، وهؤلاء قد يسيئون استغلال هذه المشاعر.

ثالثًا، تتحدث أغلب المناهج الروحانية عن أهمية أن يضحي الشخص بنفسه، وبذاته، وبرغباته الشخصية. وأحيانًا يكون الطريق هو الزهد في الحياة، وأحيانًا قد يكون ذلك لإرضاء القائد (وغالبًا ما يكون هذا أسهل، ولكنه أكثر إثارة للجدل). وأرى أنه قد يأتي وقت في الحياة تكون فكرة تضحية الشخص بمنظور الذات أمرًا صحيحًا جدًّا. وهناك بعض الحقيقة في وجهة نظر المجتمع الغربي عن أن رغبات الذات هي مصدر المعاناة، وأن التركيز على الماضي

وعلى مشكلاتنا الشخصية يصرف تركيزنا عن الحاضر، وهو مسئوليتنا الحقيقية، ويمنعنا من الاستعداد لمواجهة ما هو آتٍ، وإلى النظر إلى ما وراء الأمور الشخصية.

وعلى الرغم من ذلك، رأيتَ العديد من الأشخاص مفرطي الحساسية الذين تخلوا عن ذواتهم بسرعة شديدة. وستكون هذه تضحية سهلة، لو كنت تعتقد أن ذاتك لا تساوي الكثير. ولو كنت تعرف شخصًا قد تمكن من عدم الاستسلام لرغبات الأنا الخاص به، وهذا الشخص يبدو مفعمًا بمنتهى السعادة والحيوية عند اتباعه هذا النهج الروحاني، فسيجعلك تشعر برغبة شديدة في فعل الأمر ذاته، ولكن السعادة والحيوية هاتين قد لا تعدان ضمانًا، فهما قد تعكسان فقط حياة هادئة وخالية من التوتر ومنضبطة، وهي نادرة الوجود في هذا العصر، ولكن الروح النموذجية المثالية قد تتسم أيضًا بالاضطراب على الصعيدين النفسي والاجتماعي، وأحيانًا على الصعيد الأخلاقي. وقد تبدو في الظاهر متوهجة ومتألقة، بينما في الداخل يعم الظلام والفوضى.

وعلى الرغم من أن التطهر الحقيقي، يمكن الوصول إليهما في هذا العالم، فإنهما يتحققان من خلال بذل جهد شاق لا يتجنب الخوض في المشكلات الشخصية العصيبة. وبالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية، ربما تكون أكثر المهمات صعوبة على الإطلاق ليست لها علاقة بفكرة الانعزال عن العالم، ولكنها تكمن في فكرة الانخراط والانفتاح على العالم.

هل يجدي العلاج النفسي نفعًا بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية الذين لم يعانوا مشكلات معينة في فترة البلوغ أو الطفولة؟

إذا لم تكن قد تعرضت لأية صدمات خطيرة، أو أصبت بجراح في مرحلة مبكرة في حياتك تحتاج إلى التعافي منها، فقد تقرر أنك بما تعلمته من هذا الكتاب لن تكون محتاجًا إلى أية مساعدة أخرى في حياتك، على الأقل في الوقت الحالي.

وعلى الرغم من ذلك، فإنه ليس من الضروري أن يكون الهدف من العلاج النفسي هو معالجة مشكلة ما، أو التخلص من بعض الأعراض. وقد يكون الهدف

منه الحصول على النصائح أيضًا، وعلى قدر من الحكمة، وبناء شراكة بينك وبين عقلك الباطن. وبالطبع، يمكنك أن تتعلم الكثير عن القيام بالأنشطة الداخلية من خلال مصادر أخرى، كالكتب، والندوات، والمحادثات. فعلى سبيل المثال، هناك الكثير من المعالجين البارعين الذين يقومون على تأليف الكتب، أو تقديم الدورات التدريبية، ولكن لكون الأشخاص مفرطي الحساسية يتحلون بالذكاء الحاد، والحدس، والحياة الداخلية، فإنهم يستفيدون كثيرًا من العلاج النفسي؛ حيث يعمل العلاج النفسي على إعطاء تلك الصفات ثقلًا، والعمل على تطويرها. وكلما تطورت تلك الجوانب القيمة، يصبح العلاج النفسي محط توقير وإجلال، ولا يوجد شيء يماثله.

خاص بالأشخاص مفرطي الحساسية – علم النفس التحليلي والعلاج النفسي القائم على علم النفس التحليلي

إن العلاج النفسي الذي أوصي به كثيرًا من الأشخاص مفرطي الحساسية هو العلاج القائم على علم النفس التحليلي، أو التحليل النفسي، الذي يتبع طرق "كارل يونج" وأهدافه. (وعلى الرغم من ذلك، لو تعرضت لصدمات في فترة الطفولة، فعلى الشخص أن يتأكد أن المعالجين من مدرسة علم النفس التحليلي حاصلون على تدريبات خاصة بالتعامل مع هذه الجوانب).

ويركز نهج "يونج" على العقل الباطن، كما هي الحال بالنسبة إلى كل "فروع علم النفس العمقي"، مثل التحليل النفسي على طريقة "فرويد"، والمناهج القائمة على العلاقات الموضوعية، وكلها تندرج تحت فئة "نهج العلاج بين الأشخاص"، ولكن علم النفس التحليلي يضيف بعدًا روحانيًّا عن طريق فهم أن العقل الباطن يريد أن يأخذنا إلى مكان ما، لكي نوسع أفق مداركنا إلى ما هو أبعد من وعي ذاتنا المحدود؛ فهناك رسائل تصلنا في كل وقت، على شكل أحلام، وأعراض، وسلوكيات تعتبرها الأنا بمنزلة مشكلات، وكل ما نحتاج إليه هو أن ننتبه جيدًا.

فالغرض من العلاج عن طريق علم النفس التحليلي هو، أولًا، توفير ملاذ يمكن أن يتم فيه فحص الأمور المخيفة، أو المرفوضة بصورة آمنة؛ فالمعالج

يشبه المرشد المتمرس في البرية. وثانيًا، يعمل على مساعدة الشخص على الشعور بالراحة أيضًا في أثناء وجودك في البرية؛ حيث لا يهدف علم النفس التحليلي إلى تقديم العلاج، ولكنه يهدف إلى الانخراط مدى الحياة في عملية التفردية من خلال التواصل مع عالمك الداخلي.

وبما أن الأشخاص مفرطي الحساسية لديهم هذا التواصل الوثيق مع عقلهم الباطن، وتكون أحلامهم جلية جدًّا، لديهم ذلك الانجذاب الشديد تجاه الخيال والروحانية، فلا يمكنهم تحقيق النجاح في العلاج إلا إذا صاروا على دراية تامة بتلك الجوانب في ذواتهم. وإلى حد ما، تمثل الأنشطة المتعلقة بعلم النفس التحليلي ساحة التدريب بالنسبة إلى فئة المستشارين الملكيين في وقتنا الحالي.

فأنت تخضع لـ "تحليل علم النفس التحليلي" إذا كنت تتلقى العلاج على يد محلل يطبق قواعد علم النفس التحليلي، وهو شخص تدرب في أحد المعاهد التي تنتهج قواعد "كارل يونج". وعادة ما يكون المحللون معالجين أكفاء، ويمكنهم أن يستخدموا أي نهج ما دام مفيدًا، ولكنهم طبعًا يفضلون اتباع نهج "يونج". وهؤلاء الذين يتبعون هذا النهج يأملون العمل معك سنوات عديدة، وربما مرتين في الأسبوع. وعادة ما تكون تكلفة الذهاب إلى هؤلاء المحللين باهظة بسبب تدريباتهم الإضافية التي تلقوها. ويمكنك أن تذهب إلى شخص لا يعد محللًا، وربما طبيب نفسي يعمل بقواعد علم النفس التحليلي نفسها، ولكن عليك أن تسأل عن أي نوع من التدريبات التي تلقاها الخاصة بـ "علم النفس التحليلي"؛ فربما يكون البعض قد حصل على تدريباته من خلال القراءة المكثفة، أو الدورات التدريبية، أو البرامج التدريبية، أو التحليل الشخصي المطول، والتحليل الشخصي أمر مهم للغاية.

فهناك بعض المؤسسات التعليمية التي تعمل بقواعد علم النفس التحليلي تقدم عروضًا بتكاليف أقل لو كنت مهتمًّا بتلقي العلاج على يد شخص لا يزال يتعلم؛ "محلل تحت التدريب" أو "متدرب على العلاج النفسي"، فسيكون هؤلاء الأفراد بارعين ومتحمسين، فربما يكون ذلك عرضًا رائعًا بالنسبة إليك. والمشكلة الوحيدة هي أن فكرة إيجاد شخص يتماشى مع شخصيتك - وهذا أمر أساسي في علم النفس التحليلي - قد تكون غاية في الصعوبة.

وكن حذرًا أيضًا من المحللين النفسيين الذين قد تكون لديهم مواقف تحيزية؛ حيث إن أغلب المحللين النفسيين يتصرفون وفقًا لثقافاتهم، وليس طبقًا للفكر التحفظي لعالم النفس السويسري "يونج"، حيث يتم تشجيعهم على التفكير بطريقة مستقلة. ولقد قال "يونج" نفسه ذات مرة: "حمدًا لله أنني أتبع فكري الخاص، ولست أنتمي إلى هذا الفكر التحرري"، ولكن هناك القليل يتبعون أفكار "يونج" ضيقة الأفق التي تتسم بالتحيز.

ملاحظات أخيرة عن الأشخاص مفرطي الحساسية والعلاج النفسي

أولاً، لا تسعَ إلى نيل رضا الناس، وتستمر في تلقي العلاج على يد معالج يجعل نفسه محور هذه العملية؛ حيث يجب على المعالج أن يكون بمنزلة الملاذ الذي تلجأ إليه بدلًا من أن تصطدم بشكل مستمر بالأنا الخاصة به. وثانيًا، لا تنبهر كثيرًا بالاهتمام الشخصي الشديد (الذي يوليه أغلب المعالجين الجيدين) خلال الجلسات القليلة الأولى؛ لذا تمهل قبل أن تقدم على أي فعل.

فبمجرد أن تبدأ العملية، عليك أن تفهم أن هذا العمل شاق، ولن يكون الأمر ممتعًا طوال الوقت؛ فحالة التحويل القوية تعد مثالًا واحدًا على أنواع القوى التي لا يمكن تفسير مصدرها، ويطلق لها العنان عن طريق إخبار العقل الباطن بأنه أصبح بإمكانه أن يعبر عن بعض ما يجول فيه.

وأحيانًا يستنزف العلاج النفسي قواك، ويسبب حالة من الإثارة الزائدة، وحينها يمثل بركانًا على وشك الانفجار، وليس ملاذًا آمنًا. ولو وصل الأمر إلى هذه الحالة، فعليك أن تناقش مع معالجك كيفية السيطرة على الأمر، فربما تكون محتاجًا إلى قدر من الراحة، أو بعض الجلسات الهادئة التي تقدم إليك الدعم، والتي لا تناقشون فيها أمورًا عميقة؛ فقد تعمل الراحة في الواقع على تسريع وتيرة تقدمك في العلاج، حتى لو كانت تبدو كأنها تعمل على إبطائه.

فالعلاج النفسي بمفهومه الأشمل يعد مجموعة من الطرق التي تؤدي إلى اكتساب الحكمة والشعور بالإشباع. فلو كنت شخصًا مفرط الحساسية، وقضيت فترة طفولة مضطربة، فمن الضروري أن تسلك هذا النهج. والأنشطة العميقة

علـى وجه الخصوص قد تكون بمنزلة ساحة لعب بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية. وفي الوقت الذي يشعر فيه الآخرون بالضياع، نشعر نحن بالطمأنينة، ولا يجـرؤ أي شخـص أن يزعـم أنه يشعـر بالشعور نفسه، فيصبـح بمقدورنا أن نرتحـل إلى أي مكان في تلـك البرية الكبيرة والجميلـة، ونخيم ونحن في منتهى السعـادة مـع أي شيء مفيد، مـع بعض الكتـب، أو الدورات التدريبيـة، أو تكوين العلاقـات، ونكون برفقة الخبراء والهواة الذين نلتقـي بهم طوال الطريق. يا لها من أرض جيدة!

فـلا تجعل مواقف المجتمـع تعوقك، سواء رأى النـاسـ أن نهجك هو الأحدث والأكثـر شعبيـة، أو أنـه مدعاة للسخرية، فهنـاك أمر ما يتعلـق بالعلاج النفسي يخصـ الأشخاصـ مفرطـي الحساسيـة، ولا يستطيـع الآخـرون أن يقـدروه بشكل كامل.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

تقييم جراح فترة الطفولة

يمكنك أن تتجاهل أمر هذا التقييم إذا كانت فترة طفولتك سعيدة وغير مضطربة إلى حد كبير، أو قد تقوم به من أجل أن تقدر مدى حظك الجيد، وتزيد من شعور الشفقـة تجاه الآخرين. ويمكنك أيضًا تخطي هذا التقييم إذا كنت قد عملت على علاج جراح الماضي، وتنعم بحياة مرضية في الحاضر.

قـد تبدو تلـك المهمة مثيـرة للانزعاج بالنسبـة إلى بقيتكم؛ لـذا عليكم أن تتخطوهـا لو كانت هـذه الفترة من حياتكم لا تبدو الوقت المنـاسب لتصفُّح تاريخ حياتكـم. حتى لو كان حدسكم يدفعكم إلى التقـدم، فكونوا مستعدين لتوابع هذا الأمـر. وكما هي الحال دومًا، عليكم النظـر في أمر تلقي العلاج لو كنتم تشعرون بالاضطراب بقدر لا يمكنكم أن تتعاملوا معه وحدكم.

وأمـا بالنسبة إلى الذيـن سيقومون بالتقييم، فعليكم قـراءة القائمة التالية، واكتشاف ما ينطبق على حالتكم. وبالإضافة إلى ذلك، ضعوا نجمة أمام أي شيء

حدث خلال السنوات الخمس الأولى، ونجمة أخرى لو كان الأمر قد حدث قبل بلوغ الثانية من عمرك. ولو كان الموقف قد استمر فترة طويلة (عليك توضيح *طول المدة* بأية طريقة مناسبة لكم)، وعليكم أن تضعوا دائرة أو نجمة أمام اختياركم، وقوموا بالشيء نفسه لو كان الأمر يسيطر على حياتكم كلها.

فهذه العلامات والنجوم والدوائر ستوضح لكم فكرة ما عن أين تكمن المشكلات الكبرى، دون النظر إلى إرفاق أية أرقام.

- شعر والداك بالتعاسة لظهور بعض علامات الحساسية و/ أو لم يحسنا التعامل معها بشكل كبير.
- كان من الواضح أنك طفل غير مرغوب فيه.
- قام على رعايتك أفراد غير والديك أو أشخاص آخرون حنونون ومقربون من عائلتك.
- تلقيت قدرًا كبيرًا من الحماية الزائدة.
- اضطررت إلى القيام بأمور كنت تخشاها، كابحًا شعورك بما إذا كانت هذه الأمور مناسبة إليك.
- فكر والداك في احتمالية وجود خطب ما بك، سواء من الناحية الجسدية أم العقلية.
- تم فرض السيطرة عليك من قبل أحد والديك، أو شقيقتك، أو شقيقك، أو جارك، أو زميلك في الدراسة، أو ما شابه.
- تعرضت للاعتداء.
- تعرضت لإيذاء جسدي.
- تعرضت لاعتداءات لفظية – سواء كانت عن طريق السخرية، أم المضايقة، أم الصياح في وجهك، أم النقد المستمر – أم صورتك الذاتية، التي نقلها إليك أشخاص مقربون، كانت شديدة السلبية بأي شكل من الأشكال.
- لم تحصل على قدر كافٍ من الرعاية الجسدية، (حيث لم تحصل على قدر كافٍ من الطعام، وهكذا).
- حصلت على قدر قليل من الاهتمام، أو أن الاهتمام الذي حصلت عليه كان يرجع إلى إنجازاتك الاستثنائية فقط.

- كان أحد والديك أو أحد المقربين منك مدمن مشروبات كحولية، أو مخدرات، أو يعاني مرضًا عقليًا.
- كان أحد والديك يعاني بعض الأمراض الجسدية، أو كان معوَّقًا فترة طويلة، ولا يقدر على الاعتناء بك.
- كان عليك أن تعتني بأحد والديك أو كليهما، سواء كان هذا جسديًا أو عاطفيًا.
- كان أحد والديك وفقًا لرأي خبير بالصحة النفسية نرجسيًّا، أو ساديًا، أو يصعب للغاية التعايش معه.
- كنت تعد ضحية، سواء في مدرستك أم في محل إقامتك، وكنت هدفًا للإيذاء أو المضايقة أو ما شابه.
- تعرضت لصدمات أخرى في مرحلة الطفولة غير التعرض للإيذاء (مثل الإصابة بمرض خطير أو مزمن، أو التعرض لإصابة ما، أو الإعاقة، أو الفقر، أو الكوارث الطبيعية، أو أن والديك كانا واقعين تحت ضغط شديد بسبب البطالة، إلى آخره).
- لقد قيد محيطك الاجتماعي الفرص المتاحة لك و/ أو تعامل معك المجتمع بطريقة دونية؛ لكونك فقيرًا أو فردًا من أقلية أو ما شابه.
- كانت هناك تغيرات جذرية في حياتك لم يكن بمقدورك السيطرة عليها (مثل الانتقالات، أو حالات الوفاة، أو الطلاق، أو الهجرة، وما إلى ذلك).
- شعرت بالذنب الشديد تجاه أمر ما ظننت أنك المتسبب فيه، ولم تتمكن من مناقشته مع أي شخص.
- كانت لديك رغبة في مفارقة الحياة.
- فقدت والدك (بسبب الموت أو الطلاق)، أو لم تكن مقربًا منه، و/أو أنه لم يكن له دور في تربيتك.
- فقدت والدتك (بسبب الموت أو الطلاق)، أو لم تكن مقربًا منها، أو أنها لم يكن لها دور في تربيتك.
- كل حالة من الحالتين السابقتين تعد قرارًا واضحًا واختياريًّا للتخلي عنك، أو رفضك بصفة شخصية، أو أنك اعتقدت أنك فقدت أحد والديك بسبب سلوك ما أو خطأ ارتكبته أنت.

- فارق أخ، أو أخت، أو أحد أفراد العائلة المقربين منك الحياة، أو فقدت الاتصال به على نحو ما.
- كان والداك دائمي الشجار و/أو وصلت الحال بهما إلى الطلاق ثم التنازع على من يتولى أمرك منهما.
- كنت في فترة المراهقة مضطربًا، وتراودك فكرة إيذاء نفسك، أو لجأت لتعاطي بعض الممنوعات.
- كنت دائم الوقوع في مشكلات مع السلطات في فترة المراهقة.

الآن وبعد أن انتهيت من التقييم، تفقد العلامات، والنجوم، والدوائر التي وضعتها، فعليك أن تحتفل وتعبِّر عن امتنانك لمن يستحق إذا وجدت أنه لا يوجد هناك الكثير من هذه الأشكال في قائمتك؛ فوجود عدد قليل من الأشكال على الأرجح قد أثار لديك مخاوف جديدة جعلتك تشعر مجددًا بالألم من فكرة أنك تعاني عيبًا أو نقيصة ما. اترك الصورة الكاملة لتاريخ حياتك تطفو على السطح، ثم ركِّز على أفضل صفاتك، وقدراتك، وإنجازاتك، بالإضافة إلى الأفراد والأحداث المعاونة، التي تطغى على هذه الجوانب السلبية، ثم اقضِ بعض الوقت (ربما تخرج في نزهة) للاحتفاء بهذا الطفل الذي عانى وقدم الكثير، ثم فكر فيما تحتاج إليه في الفترة المقبلة.

٩

الأطباء والأدوية والأشخاص مفرطو الحساسية

"هل أتناول عقار الفلوكسيتين أم أناقش حالتي مع الطبيب؟"

سنناقش في هذا الفصل مدى استجابة حالتك للرعاية الطبية بوجه عام، ثم سنتعرض لأنواع دواء معينة ربما تكون بالفعل قد تتناولها، أو ربما تكون قد عُرضت عليك بسبب حالتك.

الطرق التي تؤثر بها حالتك في رعايتك الطبية

- أنت أكثر حساسية تجاه الإشارات الجسدية والأعراض.
- إن لم تعش حياة تتناسب مع حالتك، فستصاب بأمراض متعلقة بالضغط و/ أو "أمراض نفسية جسدية".
- أنت أكثر حساسية تجاه الأدوية.
- أنت أكثر حساسية تجاه الألم.

- ستشعـر بالمزيـد من الإثارة - عادة إثـارة مفرطة، تجاه البيئات الطبية، والعمليات الجراحية، والفحوص، وتلقي العلاج.
- وفـي بيئـة "الرعاية الصحيـة" لا يستطيع حدسـك أن يتجاهل الوجود المبهم للمعاناة والموت والحالات الإنسانية.
- بالنظر إلى جميع ما سبق، ومعرفة حقيقة أن أغلبية العاملين في مجال الرعاية الطبيـة ليسوا أشخاصًا مفرطي الحساسيـة، فإن علاقتك بهم تتسم عادة بالصعوبة.

والجانـب المشرق هـو أنه يمكنك ملاحظـة المشكلات قبـل أن تتفاقم، وأن تكـون على دراية تامة بما هو مفيد. وكمـا ذكرت في الفصل الرابع، فإن الأطفال مفرطـي الحساسيـة الذيـن لا يعانون في فتـرة الطفولة ضغطًا شديـدًا يتمتعون بصحة جيدة بصـورة استثنائية؛ فهناك دراسة طويلة المدى عن البالغين الذين كانـوا شديدي الدقة، عندما كانوا أطفـالًا – وهذا ينطبق على معظم الأشخاص مفرطي الحساسية – أظهرت أنهم كانوا بالغين أصحاء بصورة غير عادية. وهذا الأمـر يوضح أن الأشخاص مفرطي الحساسية يمكنهـم أن يتمتعوا بحالة صحية جيـدة، ولكنهم يحتاجون إلى العمل علـى الجوانب الاجتماعية في حياتهم وتقليل مـدى انزعاجهـم الاجتماعي؛ حتـى يحصلوا على الحيـاة الخالية مـن الضغط والداعمة التي يبحثون عنها.

ولكن دعنا نناقش المشكلات الكامنة في القائمة السابقة؛ لأنها تهمك بصورة أكبـر، فعندما تتمتع بقدرة غير عادية على ملاحظة الإشارات الجسدية الدقيقة، ستكون عرضة لأن تنطلق في داخلك إنذارات كاذبة. وقد لا يمثل هذا أية مشكلة؛ حيث يمكنك أن تذهب إلى الطبيب وتناقش معه الأمر، وإذا استمرت حالة الشك لديك، فاحصل على رأي طبيب آخر.

ومـع هذا، فـإن الأمر ليس بهـذه البساطة، أليس كذلـك؟ فالأطباء في وقتنا الحالي مشغولون، أو متبلدو الإحساس. وعادة ما نذهب إلى عيادات الأطباء ونحن نشعر بالعصبية أو بالإثارة الزائدة. وأنت تعلم أن الأمر قد يتبين أنه بسيط، ولكن هـذا الأمر يقلقك، ويشغلك، وإلا لم تكن لتذهـب إلى زيارة الطبيب. كما تعلم أن الأمـر قد يتبين أنه ليس بالخطيـر، ومن المحتمل أن ينظر إليك طبيبك بوصفك

شخصًا كثيـر الشكوى، وأنت تعلم أن حساسيتك تجـاه أدق الأمور، وتجاه الإثارة الزائدة بسبب الانزعاج الاجتماعي المتوقع تعد أمرًا واضحًا.

وفـي الوقـت ذاته، سيُظهـر الطبيب فكـرة التحيز الثقافـي الخاص بالخلط الخطـأ بيـن حالتك والخجـل والانطوائيـة، وبدوره سيـرى أن هاتيـن الصفتين تنمـان عن اعتـلال في الصحـة العقلية. وعلاوة علـى ذلك، ومع بعض الأطباء علـى وجـه الخصوص، تعـد الحساسية ضعفًـا مخيفًا، يجب كبتـه وكبحه، حتى يتمكـن الشخص من تحمل مشقة الدراسة في كلية الطب؛ لذا فهم يسقطون هذا الجانب من طبيعتهم (وكل الضعف الذي ربطوه به) على كل مريض يظهر أيًا من هذه العلامات.

وباختصار، هناك كثير من الأسباب التي ربما تدفع الطبيب إلى أن يخمن أنه فـي حالتك بوجه الخصوص، تعد كل هذه الأعراض "من تخيلك أنت"، وعادة ما يلمـح إلى هذا الأمر في النهاية. (وبالطبع، هناك علاقة وثيقة للغاية بين كل من الجسـم والعقل؛ الأمر الذي قد يشيـر إلى أن هذه الأعراض ربما بدأت من خلال عوامـل الضغط النفسية، ولكن الأطباء لم يتلقوا التدريب الكافي للتعامل مع مثل هذه الأمور)، فأنت لا تريد أن تبدو كأنك مصاب بمرض عصبي، عندما تعترض، ولكن تتساءل: هل تم الإصغاء إليك، أو تم فحصك بصورة جيدة، أو أن كل شيء على ما يرام؟ فتشعـر بالحرج، ولا تريد أن تتسبب في المتاعب، ولكنك تتصرف ومـا زلت تشعر بالقلق، وهذا ما يجعلك تتساءل عما إذا كنت حقًا مصابًا بمرض عصبـي. وربما تقرر أن تتجاهل أعراضك فـي المرة التالية، حتى تصبح ظاهرة بالقدر الذي يلاحظه أي طبيب.

والحـل هو إيجاد طبيب يقدر حالتـك بصورة تامة، وهذا يعني إيجاد شخص يصـدق أنك تلاحظ أدق الأمور الخاصة بحالتـك الصحية، واستجابتك للعلاج. ويجـب أن يسر الطبيب بأنك تتمتع بجهاز إنذار رائع مثل هذا. وفي الوقت نفسه، مـع علمه بحالة الحساسيـة لديك، سيصبح هذا الطبيب هو الخبير الهادئ الذي يطمئنـك إلـى أن كل شيء علـى ما يرام، على أية حال، ولكـن يجب أن تكون هذه الطمأنينة على نحو ينم عن احترام الطبيب إياك، وليس بناءً على افتراض وجود خطب معين بك من الناحية النفسية.

وستتمكن من إيجاد هذه النوعية من الأطباء، خاصة لو قدمت إليهم هذا الكتاب لكي يطالعوه.

فحساسيتك تجاه الأدوية أمر حقيقي للغاية، وقد تتزايد بسبب حالة الإثارة الزائدة التي تشعر بها عندما تقلق حيال أمر الآثار الجانبية لتلك الأدوية (ومعظم الأدوية لديها آثار جانبية؛ لذا فأنت هنا لا تتصرف كأنك شخص مصاب بالعصاب)، أو تشعر بالإثارة حيال أمر آخر في الوقت الذي تتناول فيه الجرعة الأولى؛ لذا ربما عليك أن تنتظر لترى نتيجة هذا الدواء بعد أن تهدأ.

وعندما تتأكد أنك لا تستجيب للدواء على النحو الصحيح، عليك تصديق ذلك، فهناك أنواع عديدة من الحساسية تجاه العقاقير. وتوقع أن يتعامل المتخصصون معك بطريقة تنم عن الاحترام في هذا الشأن، وإن لم يفعلوا، فعليك أن تتذكر أنك أنت العميل، فتوجه إلى مكان آخر.

وأما بالنسبة إلى الإثارة المفرطة تجاه أنواع العلاج الأخرى والإجراءات، فعليك أن تتفهم أنك تواجه أحاسيس جديدة وقوية، وغالبًا ما تشعر بأن هذه الأحاسيس بمنزلة غزو يهدد باحتلال جسمك. وأول الحلول هو أن توضح أنك شخص مفرط الحساسية لأي شخص يقوم بهذا الإجراء. فلو كانت طريقة توضيحك تنم عن احترامك ذاتك، فمن المؤكد أنك ستتلقى معاملة محترمة. وفي واقع الأمر، وغالبًا سيتم تقدير إفصاحك عن هذا الأمر. وقد يقوم الشخص المكلف بالقيام بهذا الإجراء باتخاذ تدابير إضافية، ليصبح الأمر أكثر سهولة بالنسبة إليك.

وفي الواقع، يجب عليك أن تدرك أفضل طريق للتقليل من حالة الإثارة التي تمر بها؛ فبعضنا يفضل أن يتم توضيح كل خطوة من خطوات الإجراءات، والبعض يفضل الصمت، والبعض يفضل أن يكون برفقته صديق، والبعض يفضل أن يبقى وحيدًا، والبعض يستجيب بصورة جيدة لبعض الأدوية الإضافية للتخفيف من الألم والقلق، والبعض يشعر بأن حالة الخروج عن السيطرة التي يمرون بها عند تناول الدواء تثير لديهم المزيد من القلق. وعلاوة على ذلك، فربما توجد الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها لنفسك؛ فيمكنك الإلمام بالموقف على نحو مسبق قدر الإمكان، ويمكنك أن تهدئ من روع نفسك، وتسترخي، وتخفف عن

نفسك بـكل الطرق التي تعرفها، ويمكنك أن تهدئ نفسك بعد الموقف عن طريق تفهم أية استجابة شديدة صدرت منك وقبولها.

وكذلـك يوجد تفاوت كبير في قدر الحساسيـة تجاه الألم. على سبيل المثال، هنـاك بعض النساء اللائي لا يشعـرن بآلام الولادة، وقد أظهـرت الأبحاث أنهن نـادرًا ما كن يشعرن بالألم طوال حياتهن. والعكس صحيح تمامًا أيضًا، فبعضهن يشعرن بآلام شديدة طوال حياتهن. وقد أظهر البحث الذي أجريته أن الأشخاص مفرطي الحساسية عادة ما يشعرون بالألم بصورة أكبر.

وقـد تؤثـر الحالة الذهنية فـي إحساسنا بالألم بطريقة ما؛ لـذا من الأفضل أن تتعامـل بطريقـة ودود، ومحبة، ومتفهمة، وهادئة مع جسمـك الشبيه بالطفل الرضيـع، عندما تشعر بالألم. ومن الضروري أن تناقش حساسيتك الزائدة تجاه الألم مع من يستطيعون أن يقدموا إليك العون، فلو كان لديهم معلومات كافية عن هذا الموضوع، فسيتعاملون مع استجابتك بوصفها اختلافات طبيعية فسيولوجية لجسـم الإنسان، ثـم يعالجونه على النحو الملائم، (ولكـن عليك أن تتذكر، فقد تكون أكثر حساسية تجاه الأدوية المسكنة للآلام).

وخلاصـة القول هـي أنك تشعـر بحالة من الإثـارة بقدر أكبر مـن المريض العـادي. وهـذا يصعِّب الأمور، حتى مـع افتراض أن العاملين فـي مجال الرعاية الصحيـة يتمتعون بقدر كبير من الذكاء الذي يدفعهـم إلى عدم التعامل مع هذه الإثـارة بوصفهـا مصدر إزعـاج أو علامة اضطـراب، فعلى سبيـل المثال ستقل قدرتك على توصيل أفكارك.

وهنـاك العديد من الحلـول، حيث يمكنك أن تأتي، ومعـك قائمة تحتوي على أسئلـة مكتوبـة ثم تقـوم بتدويـن الملاحظات، وكذلـك يمكنـك أن تحضر معك شخصًـا مـا لكي ينصت إليك ويطـرح الأسئلة التي لن تخطر فـي بالك، (وبهذه الطريقـة أيضًا سيكون هناك مـن يذكرك فيما بعد بأية معلومـات ربما تكون قد نسيتهـا). ويمكنك أن تشرح الصعوبات التي تواجههـا، وأن تسمح للمختص بأن يهـدئ مـن روعك عن طريـق إجراء حديث ودي معـك، أو بأية طريقـة يفضلها، ويمكنك أيضًا أن تقلل شعورك بالإثارة عن طريق أن تطلب من الشخص أن يكرر

علـى مسامعك التعليمـات، وأن يسهل الوصول إليه بعد ذلـك للمتابعة عن طريق الاتصال به؛ لكي يجيب عن الأسئلة التي لم تفكر فيها.

وعليـك أيضًا أن تتذكر أنــه من الشائع أن تشعر بتعلق بأي شخص كان معك، عندمـا كنت تمر بحالة إثارة، خاصة لو كانت محنة مؤلمة، أو لها أهمية عاطفية. وفـي الأوسـاط الطبية قد تسمـع بمثل هذا النـوع من المشاعـر الزائدة، عندما يتحـدث الناسـ عن الأطباء الذين أجروا لهم جراحـة، أو عندما تتحدث السيدة عـن الطبيـب الذي أجرى لها عمليـة ولادة طفلها، وهذا يعد أمـرًا طبيعيًّا تمامًا. والحـل ببساطة هو أن تـدرك أسباب حدوث هـذا الأمر، وتحـاول إحداث توازن بصورة مناسبة.

فالإثـارة أمر صعب، ولا مفـر منها. وفي الحالات الطبيـة، يصبح الأمر أكثر صعوبـة عند مواجهة الألم، والتقـدم في العمر، وحالات الوفاة. ومع ذلك، عندما تعيشـ واعيًـا بالموت، فهذا يعد أمـرًا معقولًا بالنسبة إلـيَّ، شريطة أن يزيد هذا الأمـر مـن فكرة تقديـرك اللحظـة الحالية. وعندما يكـون الوعي زائـدًا للغاية، يمكنك دائمًـا أن تستمتع بهذا الدفاع الرائع المعروف للجميع، المسمى بالإنكار. وحـاول أن تجمع عائلتك وأصدقاءك حولـك؛ لكي يقدموا إليك العون، حيث إنهم واجهـوا المواقف نفسهـا، أو سيتعرضون لها يومًا ما أيضًا. هذا ليس وقتًا مناسبًا لكي تشعر بأنك شخص غريب، أو أنك تمثل عبئًا، فكلنا مشتركون في هذا الأمر.

إعادة كتابة تاريخك الطبي

ربما يكون الآن هو الوقت المناسب لإعادة النظر إلى تجاربك مع الرعاية الطبية، في ضوء ما عرفت عن حالتك.

فكر في ثلاث تجارب مهمة مررت بها مع المرض، أو خاصة بالرعاية الطبية، خاصة المتعلقة بالبقاء في المستشفى لتلقي العلاج، أو تجارب الطفولة المبكرة، ثم قـم بتلك الخطوات الثلاث المعهودة: أولًا، فكِّر فـي منظورك الدائم عن تلك التجـارب، وربمـا تكون متأثـرًا بموقف العامليـن في مجال الطـب تجاهك، وهو أنــك "مفرط الحساسية"، وأنك مريض يصعب التعامـل معه، وأن هذا الألم في مخيلتـك أنت، وأنك مصاب بمرض عصبي، وما شابه؛ ثم فكر في هذه التجارب

في ضوء ما تعرفه الآن عن حالتك؛ وأخيرًا فكر فيما تحتاج إلى القيام به نتيجة هذه المعرفة الجديدة، مثل البحث عن طبيب جديد، أو منح طبيبك هذا الكتاب ليقرأه.

وأيضًا، إن كان هذا الأمر يعد فترة عصيبة في حياتك، فعليك أن تطالع الجزء التالي، تحت عنوان "كيف تتعامل بطريقة جديدة مع العاملين في مجال الطب؟".

كيف تتعامل بطريقة جديدة مع العاملين في مجال الطب؟

١. *فكر في إحدى المرات التي ذهبت فيها لإجراء فحص طبي،* يتسبب بالنسبة لك في مزيد من الإثارة وعدم الراحة، أو كان الأمر صعبًا بالنسبة إليك. ربما يكون ذلك هو رد فعلك تجاه أنك لا ترتدي شيئًا سوى ثياب المستشفى، أو تجاه أنواع محددة من الفحوص، أو عند سحب عينة دم منك، أو حشو الأسنان، أو الحصول على تشخيص، أو تقرير متأخر عن ميعاده، أو غير واضح ما هو مذكور فيه.

٢. *فكر في هذا الموقف في ضوء ما تعرفه عن حالتك،* بما في ذلك الدور الإيجابي الذي قد تلعبه حالتك. على سبيل المثال، ستلاحظ بصورة أسرع وجود مشكلة ما، وستكون أكثر دقة في الالتزام بالتعليمات، ولكن أهم من ذلك كله، فكر فيما أنت محتاج إليه (وما لديك الحق في الحصول عليه) لكي تجعل الموقف أقل إثارة. وتذكر أن كل شخص يجب أن يعمل لكي يرى أن جسمك لا يمتلئ بمادة الكورتيزول؛ حيث إن النتيجة الطبية ستكون أفضل أيضًا في حالة كونك هادئًا.

٣. *تخيل طريقة حصولك على ما تحتاج إليه.* قد يكون شيئًا تستطيع أن تقدمه إلى نفسك، ولكن من المحتمل أن يتطلب الأمر الحديث عن حالة الحساسية الخاصة بك مع أحد المختصين؛ لذا عليك أن تكتب نصًا لنفسك، وتأكد أنه يعبِّر عن احترامك ذاتك، ويولد الاحترام في نفوس الآخرين، دون أن تكون فظًا أو متكبرًا، ثم اطلب من شخص تثق به أن يلقي نظرة على ما كتبت، ولو كان هذا الشخص أحد العاملين في مجال الرعاية الصحية، فسيكون ذلك مثاليًا، ثم ليلعب كل منكما دورًا في تمثيل هذه المحادثة، ثم اطلب من هذا الشخص أن يخبرك بعد ذلك بما شعر به في أثناء حديثك.

٤. ***فكر في كيفية تطبيق ما تمرنت عليه في المرة المقبلة التي تتلقى فيها رعاية طبية***، وفي هذا الوقت ربما ينبغي لك أن تعود إلى تلك النقاط، وتتدرب بصورة أكبر بهدف تحويل تلك الصورة الخيالية إلى واقع.

تحذير من بعض الأوصاف الطبية التي تطلق على حالتك

والأطباء، كما تعلم، أصبحوا يدركون بشكل متزايد مدى تأثير توجهاتك العقلية في جهازك المناعي وإصابتك بالأمراض، وإنهم على دراية أيضًا بأن هناك بعض الأفراد الذين ربما تكون لديهم أفكار ومشاعر قد تسهم في الإصابة بالمرض، ولكن بسبب تركيزهم على المرض، فهم غالبًا ما يعجزون عن إدراك أي من الجوانب الإيجابية الخاصة بنوع الشخصية قد يبدو أنها تصاحب بعض الأمراض، وأنا أستخدم هنا كلمة "يبدو" بسبب أنه يغيب عن أذهانهم أيضًا التحيز الثقافي تجاه بعض أنماط الشخصية الذي قد يكون في حقيقة الأمر هو المسبب لهذا الضرر. وفي واقع الأمر، قد يقومون دون قصد بترسيخ هذا التحيز عن طريق الإعلان بكامل سلطتهم المهنية أن بعض الأنماط الشخصية، أو هذه السمة، تعد غير صحية أو سلبية.

ويسهل التعرف على علامات التحيز ضد الحساسية بمجرد أن تتعلم أن تقرأ ما بين السطور، وملاحظة الأوصاف الخاصة بحالة الحساسية بوصفها "متلازمة"، أو أن مثل هؤلاء الأفراد "فاقدو التوازن"، أو "يفقدون السيطرة بشكل مستمر"، أو أنهم "يبالغون في ردة فعلهم"، أو أنهم "لا يستطيعون فهم الأمور بدقة"؛ لأن أجسادهم تحتوي على بعض الأشياء "الزائدة" أو "غير الطبيعية"، ولكن تذكر أن هذه عادة ما تكون مجرد أحكام طبية من منظور الملوك المحاربين على ما هو إضافي، وما هو مفقود، وما هو مبالغ فيه، وما هو زائد، وما هو غير طبيعي.

وعلى الرغم من ذلك، تذكر جيدًا أنك ربما تمر ببعض الأوقات التي تشعر فيها حقًا بأنك فقدت توازنك، أو فقدت السيطرة على نفسك، أو أنك تبالغ في ردة فعلك. وفي هذا العالم المليء بعوامل الإثارة يصبح الأشخاص مفرطو الحساسية أكثر عرضة لمواجهة تلك الأمور، خاصة هؤلاء الذين قضوا فترة

طفولـة مضطربة للغاية، أو لديهم تجارب مريـرة؛ فرجاءً في تلك الأوقات اسمح للمعالجيـن الطبيين بـأن يساعدوك من خلال الأدوية، حتى لـو قاموا بهذا الأمر بطريقـة الملوك المحاربيـن، (فعليك أن تصر على البـدء بجرعات أقل)، ولكن تذكـر أنه لا يصح أن تلقي باللوم على سمـة الحساسية، ولكن وجِّه هذا اللوم إلى العالـم الـذي ولدت فيه بتلك الحالـة، وتكون دائمًا في تحـدي التأقلم معه، أو أن تتغير أنت.

لماذا يجب تناول عقار الفلوكسيتين أو بعض العقاقير الأخرى؟

لقـد اقترحت أكثر مـن مرة أن تخبـر القائمين على رعايتـك الصحية بحالتك. وعلـى الرغم مـن ذلك، لو فعلت هـذا، فربما يعرضـ عليك عاجـلًا أم آجلًا أن تتنـاول بعضـ الأدوية "ذات التأثيـر النفسي" كحل دائم، ومـن الممكن أن يكون هـذا الدواء أحد مضـادات الاكتئاب، مثل عقار الفلوكسيتيـن، أو أي عقار مضاد للقلق، مثل عقار الفاليوم. وفي الواقع، من المحتمل أن يكون كثير منكم قد تناولوا بالفعل بعض هذه الأدوية؛ حيث يمكن لتلك العقاقير أن تكون مساعدة لو كنت تمر بمشكلة ما، أو تحتاج إلى وسيلة مؤقتة للسيطرة على حالة الإثارة الزائدة، أو على آثارها عليـك، مثل عدم القدرة على النوم، أو تناول الطعام بطريقة جيدة، ولكن السؤال الأهم هنا هو ما إذا كنت ستتناول هذا العقار بجرعة أقل أو أكبر بصورة دائمة بهدف "علاج" حالتك. وهناك العديد من الأطباء الذين يعتقدون أنه يجب عليك فعل هذا الأمر، فعلى سبيل المثال شعر طبيب عائلتي بحماس شديد عندما أخبرتـه بهذا الكتاب، وقال لي: "إن هـذه المشكلة لا يتم علاجها بشكل كافٍ من خـلال الأدوية. هـذا أمر مخجل، ولكن حمـدًا لله أنه يسهل علاجهـا، تمامًا مثل مرض السكر"، ثم إذا به يخرج دفتر الوصفات الطبية الخاص به.

أعلـم أنـه أراد فقـط تقديـم المساعـدة، ولكننـي أخبرتـه، بطريقـة خشيـت مـن أن تكـون ساخـرة، بأنـه يمكننـي احتمـال الأمـر فتـرة أطـول دون مساعدة.

ومع ذلك، ربما تشعر بأن عيوب حالتك تفوق مميزاتها، أو أنك تود أن ترى لو كان بإمكان الدواء تغيير طريقة تعبيرك عن حالتك، ثم تريد أن تجرب استخدام الدواء طويل المدى بهدف تغيير الطريقة الأساسية التي يعمل بها عقلك، ولكنني أعتقد أن الأشخاص مفرطي الحساسية يجب أن يكونوا ملمين بالأمور بصورة جيدة قبل اتخاذ هذا القرار.

وربما تبين لك الآن أن بقية هذا الفصل لن يخبرك بما يجب عليك فعله، بل إنه يهدف إلى جعلك على وعي بهذه الأمور، ومساعدتك على التفكر مليًا بشأنها.

تناول الأدوية خلال المرور بأزمة ما

هناك فرق واضح بين تناول أدوية لها تأثير نفسي لتخطي أزمة ما، وتناول تلك الأدوية لإحداث تغييرات في الشخصية طويلة الأمد، فأحيانًا ما تكون الأدوية هي الحل الأسهل، أو الحل الوحيد للخروج من الحلقة المفرغة للإثارة الزائدة، وضعف الأداء خلال النهار، أو نقص النوم الطبيعي خلال الليل. وفي مثل هذه المواقف قد تجد طبيبًا، مثل الطبيب الخاص بعائلتي، يسارع إلى كتابة وصفة طبية لك بمنتهى الحماس. وربما تجد طبيبًا ذا سلوك مخالف تمامًا؛ طبيبًا يعتقد أنه يجب على الشخص أن يمر بتلك الحالات النفسية المؤلمة، خاصة إذا كان السبب "خارجيًا"، مثل الحزن أو القلق على أدائك. وأفضل حل بالنسبة إليك، هو أن تقرر كيف تفكر في الكيفية التي ستتصرف بها خلال أزمة معينة قبل حدوثها. وبعد ذلك ابحث عن طبيب فلسفته تجاه مثل هذه الأدوية تتوافق معك، ولكن لو انتظرت إلى أن تعصف بك الأزمة، فربما تشعر أنت والآخرون، أيضًا، بأنك لست في حالة تؤهلك لاتخاذ أية قرارات كبرى، ولذلك ستكون مضطرًا حينها إلى تنفيذ ما يطلبه منك أول طبيب يصادفك.

الأدوية التي تعمل على إيقاف الإثارة بشكل فوري

هناك كثير من الأدوية ذات التأثير النفسي، ولكنَّ هناك نوعين عادة ما يوصفان للأشخاص مفرطي الحساسية. النوع الأول هو مضادات الاكتئاب سريعة المفعول، مثل عقار الليبريوم، أو الفاليوم، أو الزاناكس (حيث إن أغلبها تجعلك

تشعر بالنعاس، وهذا أحيانًا يعد ميزة، وأحيانًا لا يعد كذلك، ولكن عقار زاناكس ليس له هذا التأثير)، فكل هذه العقاقير توقف حالة الإثارة عن طريق الحد منها في بضع دقائق. (فكما تعلم الآن، أنه ليس من الضروري أن تكون الإثارة بسبب القلق؛ لذا يجب عليك رفض فكرة أنك "عرضة للاكتئاب"؛ فالإثارة قد تكون مجرد حالة من التعرض للمثيرات بشكل زائد).

هناك العديد من الأفراد الذين يثقون ثقة كبيرة بأن هذه الأدوية ستساعدهم على الحصول على النوم أو التعامل مع مشكلات في الأداء أو تخطي أوقات عصيبة في حياتهم. وعلى الرغم من أن تأثير تلك العقاقير قصير الأمد، فإن تناولها على مدار فترة طويلة يجعلها أدوية مسببة للإدمان. وفي أي وقت يظهر فيه عقار مضاد لاكتئاب، فعادة ما يشاع أنه أقل تسببًا في الإدمان من سابقه، ولكن من الواضح أن كل هذه الأدوية التي تنقلك سريعًا إلى مستوى الإثارة المثالي، من مستوى الإثارة المنخفضة أو الزائدة، لا بد أن تسبب الإدمان بدرجة معينة فيمكن لبعض المشروبات أو الأدوية أن تخرجنا من حالة الإثارة الزائدة، ويمكن لمادتي الكافيين والأمفيتامين أن تخرجنا من حالة الإثارة المنخفضة، ولكنها جميعًا تتسبب في دوام تناولها، ففي واقع الأمر، سيتم تناول أي دواء يتسبب في إنهاء مشكلة ما بصورة متكررة، ما لم تكن آثاره الجانبية تفوق فوائده.

ومع ذلك، فإن العقل يتأقلم مع المواد التي تحد من حالة الإثارة؛ لذا ستكون محتاجًا إلى المزيد منها لتحقيق التأثير نفسه. وعندما تصل إلى هذا الحد، فإن العقاقير سوف تعمل على تدمير بعض أجزاء الجسم، مثل الكبد أو الكلى. وعلاوة على ذلك، سيتم الإخلال بتوازن مستوى الإثارة الطبيعي للجسم.

وبالطبع، عندما تمر بحالة من الإثارة بشكل مستمر، سيكون الجزء الذي يعمل على تحقيق هذا التوازن قد حدث به خلل بالفعل، فالراحة التي تحصل عليها من تناول بعض العقاقير المضادة للقلق من وقت لآخر ربما تكون ما كنت بحاجة إليه حينها.

ومع ذلك، هناك بعض الأمور الأخرى التي تساعدك على تغيير كيمياء الجسم، كالذهاب في نزهة، أو أخذ نفس عميق، أو جلسة تدليك، أو تناول بعض

الطعـام الصحي، أو مشاهدة شخص تحبه، أو سماع الأصوات الهادئة، أو القيام ببعض الاستعراضات، والقائمة تستمر.

والأعشـاب "الطبيعية" المهدئة موجودة منذ الوقت الـذي كنا نعيش فيه في الكهـوف، فشـاي البابونج يعد مثالًا جيـدًا، وكذلك شاي الخزامـي، وشاي زهرة الآلام، وشـاي عشبـة الدينار، وشـاي الشوفان. ويمكن لمتاجـر الطعام الصحي أن تقـدم إليـك النصائـح، وعـادة مـا تبيـع مجموعات مـن مزيج أنـواع الشاي أو الكبسولات، وستجد هناك اختلافًا فيما بينها، كما تجده في كل مكان، وسيكون بعضهـا أفضل بالنسبة إليك من غيرها. والأنـواع التي تستخدم قبل الذهاب إلى الفراشـ، تعد هي المناسبة لجعلك تخلد إلى النـوم، فغالبًا ما تفي بالغرض. ولو كنـت تعاني نقصـ الكالسيـوم أو الماغنيسيوم، فتناول بعضًا مـن تلك المعادن، وسيعمل على أن تصبح أكثر هدوءًا أيضًا، ولكن كن حذرًا؛ حيث إن هذه العقاقير "الطبيعية" يمكنها أن تكون غاية في القوة.

والغايـة هـي أن طبيبك قـد لا يذكر تلـك الأدوية القديمـة أو البسيطة؛ فهذا الطبيـب يتردد كثيـرًا على عيادته العديد من مندوبي شـركات الأدوية، ولا يوجد أحـد من بينهم يشجع الأطبـاء على وصف علاج على هيئة نزهـة، أو تناول كوب من شاي البابونج.

الأدوية التي تساعدك على التخلص من آثار حالة الإثارة الزائدة طويلة المدى

يعـد تناول مضادات الاكتئاب هو النهج الآخر الذي يُنصح به للأشخاص مفرطي الحساسية للتعامل مع أي نوع من الأضرار المتصورة أو الحقيقية الخاصة بحالتهم، وعنـد التعرض للأزمـات، تعمل هذه العقاقيـر بالتأكيد علـى أن تجنبك الشعور بالمعانـاة، بل ربما قد تعمل على إنقاذ حياتك. (فهناك معدل وفيات مرتفع بين الأشخاصـ الذين يعانون الاكتئاب عن معدلات الانتحار والحوادث)، ويمكن لتلك العقاقير أيضًا أن توفر لك المال عن طريق مساعدتها إياك على العمل، حين لا تقوى على العمل دونها.

ولا تقضي بالضرورة مضادات الاكتئاب على كل تلك المشاعر، بل يمكنها فقط أن تمنحك نوعًا من شبكة الأمان، حتى لا تتدهور حالتك إلى المستوى نفسه الذي كانت عليه في السابق، وبما أن التدهور والوصول إلى هذا المستوى من الاكتئاب قد يكون نتيجة أن المخ أصيب بالإرهاق فوق الحد "الطبيعي" بالنسبة إليك، فمن المعقول أن تتناول شيئًا ما لكي يستعيد المخ حالته الطبيعية. ولن تعود محتاجًا إلى تناول هذه الأدوية بمجرد أن تتمكن من النوم وتناول الطعام بصورة جيدة.

ويتطلب الأمر مدة تتراوح بين أسبوعين وثلاثة أسابيع لكي يظهر تأثير مضادات الاكتئاب؛ لذا فإنها لا تعد مسببة للإدمان بشكل كبير، فلا يوجد تأثير مباشر لها، ومع ذلك، يجد بعض الأشخاص أنه من الصعب الإقلاع عنها بشكل سريع، وأنه لا يمكنهم التخلي عنها دون مواجهة صعوبات. وأنا لا أعلم أحدًا قد باع آخر شيء من ممتلكاته؛ لكي يحصل على جرعة أخرى من مضادات الاكتئاب، ولكن تناولها بشكل طفيف يعد من مسببات الإدمان.

فلو قررت أن تتناول بعض مضادات الاكتئاب، فعليك أن تذهب إلى معالج نفسي متخصص في وصف هذا النوع من الأدوية؛ شخص ما قد كوّن حدسًا بناءً على سنوات طويلة من متابعة مدى اختلاف استجابة بعض الأشخاص، والأعراض التي يصاب بها من الأنواع المختلفة من العقاقير، وهذا دليل آخر على الفروق بين الأشخاص، ولكن المتخصص في تلك الأدوية سيؤمن بالطبع بقيمة هذه الأدوية؛ لذا عليك أن تلجأ إلى هذا النوع من المساعدة؛ حين تقرر أنك بالفعل تحتاج إلى ذلك.

مهمة مضادات الاكتئاب

يتكون المخ من ملايين الخلايا التي تسمى الخلايا العصبية، التي يتواصل بعضها مع بعض عن طريق إرسال إشارات خلال مسارات عصبية طويلة، ولكنها لا تتلامس تقريبًا؛ لذا عندما تصل الإشارة إلى نهاية المسار، يتحتم عليها أن تنتقل إلى المسار التالي؛ ما يشبه قليلاً فكرة التنقل بزورق، وتعد تركيبة المخ بهذه الطريقة مثالية للعديد من الأسباب.

وللانتقال من مسار للآخر، تقوم الخلايا العصبية بإفراز بعض المواد الكيميائية التي تسمى الناقلات العصبية، وهي عبارة عن كميات قليلة من المواد تفرز في هذه المسارات. وتسترجع أيضًا الخلايا العصبية تلك الناقلات العصبية الخاصة بها عندما لا تكون هناك حاجة إلى وجودها. وعن طريق إفراز هذه المواد، ثم استرجاعها مرة أخرى، تحافظ الخلايا العصبية على القدر الذي يبدو لها مناسبًا من الناقلات العصبية.

ومن الواضح أن النقص الشديد في بعض تلك الناقلات العصبية يتسبب في حالة الاكتئاب، وتعمل مضادات الاكتئاب على إيجاد المزيد منها، ولكنها لا تقوم بهذا الأمر عن طريق زيادة عدد تلك الناقلات العصبية؛ حيث إن المخ يمنع حدوث هذا العبث، حتى إنك لا تتمكن من إضافة المزيد، ولكن يمكنك أن تضيف شيئًا ما يمكنه أن يدخل إلى المخ، ويخدعه عن طريق تناول الأدوية، عوضًا عن تلك الناقلات العصبية. وهذا يعمل بدوره على إبقاء المزيد من تلك الناقلات العصبية في حالة من الحركة.

ولكن الأمر أكثر تعقيدًا من هذا، فمن المحتمل أن يكوّن بعضنا "أعدادًا هائلة" من مستقبلات الناقلات العصبية (وقد يكون أحد الأسباب أننا شديدو الحساسية تجاه المثيرات)؛ لذا ينفد عدد الناقلات العصبية بشكل أسرع. وربما تتكون المزيد من المستقبلات في الأوقات التي نكون فيها تحت ضغط، أو نمر بحالة من الإثارة الزائدة طويلة المدى. وهناك تأثير آخر لمضادات الاكتئاب، وهو تقليل عدد المستقبلات، ومن الواضح أن هذا هو السبب في أن تأثير مضادات الاكتئاب يظهر بعد مرور أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، فالأمر يتطلب كل هذا الوقت لكي يتم التخلص من تلك المستقبلات، أو ربما ليس هذا ما يقوم به المخ؛ وفي الواقع، لا يوجد من يلم بالتفاصيل، وسنعود إلى هذه النقطة بعد قليل.

هل تتعجب من أن الإثارة *الزائدة* طويلة المدى دائمًا ما تؤدي إلى حالة من الاكتئاب، أو تتطلب تناولك مضادات الاكتئاب؟ فعندما يشعر الناس بالاكتئاب فترات طويلة – ما يسمى بالإثارة الزائدة – فمن الواضح أنهم يفقدون أنواعًا معينة من تلك الناقلات العصبية. (وهناك أمور أخرى، مثل وجود بعض الفيروسات التي تعمل أيضًا على تقليل إفراز هذه المواد المهمة في المخ).

ويعمل هذا التقليل على مرور بعض الأشخاص بحالة متدنية؛ حيث يشعرون بالاكتئاب، ولكنها ليست حالة سائدة، ولا يعرف أي شخص السبب وراء تلك الحالة، وكونك شخصًا مفرط الحساسية لا يعني بصورة تلقائية أنك أكثر عرضة للاكتئاب، ولكن السبب في ذلك هو حالة الإثارة الزائدة.

وهناك بعض المواد المشابهة لهذه الناقلات العصبية، ويتم اكتشاف المزيد منها كل عام. وقد عملت مضادات الاكتئاب التي كانت متاحة على تكوين العديد من الناقلات العصبية لفترة طويلة. ولعل أحد أسباب الضجة المثارة عن عقار الفلوكسيتين هو أنه يعمل على إفراز نواع واحد فقط من تلك الناقلات العصبية، وهي مادة السيروتونين. ويطلق على الفلوكسيتين ومشتقاته، مثل عقار باروكسيتين وزولوفت وما شابه، اسم "مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية". ولا أحد يعلم لماذا تعد الانتقائية ميزة في معالجة بعض المشكلات، ولكن العلماء يعكفون الآن على معرفة المزيد عن مادة السيروتونين.

السيروتونين والشخصية

لعل السبب وراء تصدُّر كتاب *Listening to Prozac* قائمة أكثر الكتب مبيعًا خلال سنوات، هو أن مؤلفه "بيتر كرامر" عبَّر عن كل مخاوف المعالجين النفسيين من أن عددًا قليلًا من بين الأشخاص الذين تناولوا مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية "تم شفاؤهم" من بعض سمات الشخصية المتأصلة. وإحدى هذه السمات كانت تكمن في نزعة وراثية إلى "المبالغة في رد الفعل تجاه الشعور بالضغط"، أو كما نطلق عليها نحن، سهولة الشعور بحالة من الإثارة الزائدة.

ومع ذلك، كما ذكرت سلفًا، إنني أعتقد أنه يجب علينا أن نكون حذرين للغاية من فكرة السماح للأطباء بأن يستخدموا عبارة "المبالغة في رد الفعل تجاه الشعور بالضغط" وصفًا لحالتنا الأساسية. ومن الذي قرر قدر "المبالغة؟". (إن استخدامي مصطلح الإثارة الزائدة هو نسبة إلى المستوى الأمثل من حالة الإثارة الخاصة بك)، ولكن ماذا عن الجوانب الإيجابية الخاصة بحالتنا، والجوانب السلبية المتعلقة بالثقافة التي تعد فيها المستويات المرتفعة من الضغط أمرًا

طبيعيًّا؟ فحقيقة الأمر أننا لم نولد ونحن نحمل نزعة "المبالغة في رد الفعل تجاه الشعور بالضغط"، ولكننا وُلدنا حساسين.

وبأية حال من الأحوال، طرح "كرامر" العديد من الأسئلة المهمة عن العقاقير التي يمكنها أن تغير شخصية الفرد بصورة كاملة، فكيف سنشعر في هذا اليوم الذي سنتمكن فيه من أن نغير شخصياتنا بالطريقة نفسها التي نغير بها ملابسنا؟ وكيف سيكون إحساسنا بالذات، لو أن الذات يمكنها أن تتغير بهذه السهولة؟ وعندما يتناول الأشخاص الأدوية في حالة عدم وجود خطب ما بهم، يجعلنا نقول إنهم مرضى - بل إنهم يريدون فقط أن يشعروا بحالة معينة - فكيف تختلف هذه الأدوية عن "المخدرات؟". هل يجب على الجميع تناول عقار الفلوكسيتين، ثم بعد ذلك المزيد منه، فقط لكي يتحلوا بهذه الميزة التنافسية التي تجعل لديهم قدرة عالية على احتمال الضغوط؟ وهناك سؤال طرحه "كرامر" عشرات المرات، وهو: ما الشيء الذي سيفتقده المجتمع في حالة اختيار جميع الأفراد تناول تلك العقاقير؟

وسبب كثرة حديثي عن كتاب "كرامر"، هو أنه يناقش القضايا الاجتماعية والفلسفية على نحو جيد للغاية، وغالبًا ما تظل هذه الأمور كما هي، حتى مع أن مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية ومضادات الاكتئاب الأخرى - من الجيل الرابع أو الجيل الخامس، تعمل على ناقلات عصبية أخرى - فإنها أصبحت شائعة في الوقت الحالي (محققة أرباحًا هائلة لشركات الأدوية)، كما أنها تستخدم بطرق عديدة أخرى: لعلاج الأرق، والألم، وأعراض ما قبل الطمث، وحتى لمعالجة الخجل. فلو كنت مثالاً نموذجيًّا لشخص مفرط الحساسية، فربما عليك التفكير في الموضوعات التي طرحها "كرامر"، وكذلك بعض الأمور الشخصية عندما تقرر طريقة رد فعلك حين يعرض عليك أحد تناول مضادات الاكتئاب.

السيروتونين والأشخاص مفرطو الحساسية

يعد الخوض في تفاصيل مدى أهمية مادة السيروتونين أمرًا معقدًا نوعًا ما؛ لأنها تعد "الناقل العصبي المفضل" لأربع عشرة منطقة مختلفة في المخ.

ويعتقد "كرامر" أن دور مادة السيروتونين يشبه قليلًا دور الشرطة؛ حيث يصبح الوضع آمنًا وأكثر انتظامًا عند وجود الكثير من مادة السيروتونين، كما هي الحال عند وجود دورية شرطة، ولكن أوجه التحسن تختلف باختلاف المشكلات الموجودة في كل منطقة؛ فالشرطة تسيطر على المرور في حالة وجود ازدحام مروري، وتبحث عن مرتكب الجرائم لو كانت هذه هي المشكلة. وبالمثل، تعمل مادة السيروتونين على علاج الاكتئاب في حالة تسبب أحد أجزاء المخ في حالة الاكتئاب، ويتصدى للسلوك القهري الزائد أو تحقيق الكمال، إذا تسبب أحد أجزاء المخ في ذلك. واستكمالًا لهذا التشبيه، فمع انتشار قوات الشرطة في جميع الأنحاء، فإن الاشتباه في وجود مجرم ما في زقاق مظلم سيكون أقل احتمالًا من أن يبدو أنه مصدر قلق، وسيكون هذا بمنزلة تغيير هائل بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية؛ لأننا نتمتع بنظام توقف وفحص قوي، ولكن هذا صحيح في حالة وجود الكثير من مادة السيروتونين، تمامًا كوجود الكثير من أفراد الشرطة لتقديم العون.

وبينما كنت أطالع بعض الحالات الواردة في كتاب *Listening to Prozac*، لم يسعني إلا أن أتساءل عن عدد مرضى "كرامر" الذين كانوا أشخاصًا مفرطي الحساسية ممن لا يعرفون كيفية تقدير حالتهم، والاعتناء بأنفسهم في مجتمع لا يتمتع بحس مرهف إلى حد كبير. ونتيجة ذلك، كانت لديهم حالة مزمنة من الإثارة الزائدة، وكان مستوى مادة السيروتونين لديهم منخفضًا، وكان عقار الفلوكسيتين مصدر مساعدة لهم، ثم تأمل المشكلة الأخرى التي يرى "كرامر" أن عقار الفلوكسيتين يعالجها، وهو السلوك القهري (هل هي محاولة بحماس شديد للسيطرة على القلق والإثارة الزائدة؟)، وتدني احترام الذات، والحساسية تجاه النقد (هل يرجع السبب في ذلك إلى أن الشخص يعتبر أقلية، ويجعله المجتمع يشعر كأنه معيب؟).

فمتى يجب على الأشخاص مفرطي الحساسية تناول مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية بهدف تغيير سمات الشخصية الراسخة، مثل كونهم عرضة للشعور بالإحباط أو القلق؟ فرجاءً اقرأ "كلمة المؤلف ٢٠١٦" في بداية هذا الكتاب عن آخر المستجدات عن هذا الأمر. ويبدو حقًا أن الأشخاص

مفرطي الحساسية لديهم هذا الاختلاف الوراثي المتسبب في سهولة استنفاد مادة السيروتونين من أجسامهم، ولكن هذا في حد ذاته لا يبدو أنه هو المشكلة التي ظننا أنها هي في البداية. فعلى سبيل المثال، لا تتسبب الجينات وحدها في حالة الاكتئاب، بل في الحقيقة، قد تجعل الشخص يتحلى بسمات شخصية معينة شائعة لدى الأشخاص مفرطي الحساسية، مثل التفكير في الأمور مليًّا قبل التصرف بصورة أكبر من الآخرين، ومن ثم اتخاذ قرارات أفضل. ومن الواضح أن تلك الجينات الوراثية تعتمد على مدى كونك مصابًا بحالة مزمنة من الإثارة الزائدة، ومن الواضح أيضًا أن هذا الأمر له علاقة كبيرة بفترة طفولتك.

فهناك بعض القرود ولدت ولديها نزعة إلى أن تتوقف وتفحص أي شيء تراه أو تسمعه. وهذا ما نفعله، بالإضافة إلى تميز البشر من ناحية قدرتهم على فهم الماضي والمستقبل، وقدرتنا البشرية الكبيرة على السيطرة على عملية التوقف والفحص متى نريد. وتتصرف هذه المجموعة من القردة، مثل بقية القردة في أغلب الأوقات، ولكن عندما كانت صغيرة كانت قدرتها على الاكتشاف أبطأ، وأظهرت معدل ضربات قلب أعلى، أو متفاوتة بشكل أكبر، ومستويات أعلى من الهرمونات المسئولة عن التوتر؛ فهي تشبه كثيرًا الأطفال الذين وصفهم "جيروم كاجان" في الفصل الثاني، ولكن عليك ملاحظة أنها في هذه المرحلة لا تعاني نقصًا في مادة السيروتونين.

أما الاختلاف الكبير فيظهر عندما تشعر بحالة من التوتر الشديد (الإثارة الزائدة) فترة طويلة. وبعد ذلك، وبالمقارنة ببقية القرود، تبدو هذه القرود التفاعلية أكثر قلقًا، واكتئابًا، ولديها سلوكيات قهرية بشكل أكبر؛ فغالبًا ما تظهر هذه السلوكيات عندما تتعرض للمضايقة بصورة مستمرة، *وفي هذه الحالة* تتناقص الناقلات العصبية لديها.

وهذه السلوكيات والتغيرات الجسمانية قد تظهر على *أي* قرد تعرض لصدمة نفسية في فترة الطفولة، وذلك بسبب الانفصال عن أمه. وما يثير الاهتمام، أنه عند بداية التعرض للصدمة، فإن ما يتزايد هو الهرمونات المسئولة عن الشعور بالتوتر، مثل الكورتيزول، ولكن معدلات السيروتونين تنخفض مرة أخرى مع

مـرور الوقت، خاصـة في حالة وجود عوامـل أخرى مسببة للتوتـر، مثل التعرض للعزلة، ثم تصبح هذه القرود أكثر تفاعلية بصورة دائمة.

وما نستنتجه من خلال هاتين الدراستين هو أن أسباب المشكلة هي إما حالة مزمنة من الإثـارة الزائدة، وإما التوتر أو الصدمات النفسية التي يمر بها الفرد في مرحلة الطفولة، وليس الحالة الوراثية. وقد تطرقنا إلى الأمر نفسه في الفصل الثاني، حيث يمر الأطفال مفرطو الحساسية بحالات إثارة مؤقتة، مع ما تستتبعه مـن زيادة إفراز مادة الأدرينالين، ولكن حالتهم تتحسن عندما يشعرون بالأمان، ولكن عندما لا يشعر الطفل مفرط الحساسية بالأمان (أو عندما لا يشعر أي طفل بالأمـان)، فإن حالة الإثارة قصيرة الأمد تتحول إلى حالة إثارة طويلة الأمد، مع مـا تستتبعه من زيادة إفراز مادة الكورتيزول. وفي نهاية المطاف، يتم استهلاك مادة السيروتونين أيضًا (طبقًا للدراسات التي أجريت على القردة).

وهذه الدراسة غاية في الأهميـة بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية؛ حيـث إنهـا توضـح أسبـاب حاجتنا إلـى تجنب حالـة الإثـارة المزمنـة. فلو تم ترسيـخ فكـرة الشعور بالتهديد مـن كل شيء في فترة الطفولـة داخلنا، فسيكون علينـا بذل جهد داخلـي، وهذا عادة ما يكـون من خلال العـلاج النفسي، ويجب علينـا تغيير الفكـرة المترسخة من فتـرة الطفولة حتى لو تطلـب الأمر سنوات. وقـد ذكـر "كرامـر" بعضـ الأدلـة علـى أن فكرة كوننـا عرضـة دائمًـا للشعور بالإثـارة والاكتئـاب قـد تتطور، وقـد يحدث ضـرر حقيقـي إذا لم يعـد مستوى مـادة السيروتونيـن إلى معدلـه الطبيعي؛ لذا نحـن نحتاج إلى التمتـع بقدر من الأمـان، والراحة، ومستوى جيـد من مادة السيروتونين. وهـذا يجعلنا مستعدين للاستمتـاع بمميزات حالتنا، وهـي ملاحظة أدق الأمور. وهذا يعنـي أن الأوقات التـي حتمًا سنشعـر فيها بالإثـارة، لن تؤدي إلى زيـادة مادة الكورتيـزول أيامًا، أو نقصـ مـادة السيروتونيـن أشهـرًا أو أعوامًـا، ولكـن الأمـر يتطلـب بعضـ الوقـت، وقـد نلجـأ إلى تنـاول بعض الأدويـة فترة قصيـرة؛ لكـي تساعدنا على تصحيح الأوضاع.

مادة السيروتونين وفكرة كون الشخص ضحية

وهنـاك حقيقة أخرى قد تسمعها، وهـي أن القرود المهيمنة، أو على الأقل الأنواع التـي لديها نزعة هيمنـة بشكل أكبر، لديهـا نسبة أعلى من مـادة السيروتونين؛ فزيـادة مستوى مـادة السيروتونين في قرد ما من هذا النـوع تجعله يسيطر على بقيـة مجموعته التي تم إعطاؤها عقارًا يقلـل مستوى مادة السيروتونين. وعندما يوضـع قرد آخر فـي أعلى التسلسل الهرمي للهيمنة، فهـذا يعمل على زيادة مادة السيروتونيـن في مخه. وعندما يتم نقله من هـذه المكانة، فهذا يعمل على تقليل مـادة السيروتونين. وإليـك سببًا آخر وراء سعي الأطباء إلـى زيادة مستوى مادة السيروتونين الخاصة بك؛ لكـي يساعدوك على أن تصبح أكثر نفوذًا ونجاحًا في مجتمعك الموجه نحو فكر الهيمنة.

وأنا حقًّا أكره مقارنة القرود "الخجلى" بالبشر من ذوي الحساسية المفرطة، الذيـن يختلفـون في كونهـم يمتلكون مـا يميز البشـر عن غيرهم مـن الكائنات (البصيـرة، والحدس، والمخيلة)، ولكن إذا كان الأشخاص مفرطو الحساسية أكثـر عرضـة لنفاد مادة السيروتونين الموجودة لديهم، فعلـيَّ أن أتساءل عن أي مـن الحالتين تتسبب فـي حدوث الأخرى، فمـن الواضح وجود إمكانيـة أننا أقل هيمنـة؛ لأن مستويـات السيروتونيـن لدينا أقل، ولكن هناك بعض الحالات على الأقـل يكون سبب انخفاض مادة السيروتونين فـي أجسامهم هو شعورهم بوجود خلـل ما فيهم، أو كونهـم في أدنى التسلسل الهرمي للهيمنـة. فهل يمكن أن تكون معدلات مـادة السيروتونيـن المنخفضة والاكتئـاب، وكل ما يتسبـب فيه التوتر، بسبب أن الأشخاص مفرطي الحساسية "يُحَط من قدرهم" في هذه الثقافة؟

فكـر فـي مستـوى مـادة السيروتونيـن لـدى أطفـال الصيـن "الخجوليـن ومفرطـي الحساسيـة" الذيـن (طبقًـا للدراسـة المذكـورة في الفصـل الأول) يعتبـرون القـادة محـط الإعجـاب داخـل الفصـل الدراسـي، وفكـر أيضًـا في مستـوى مـادة السيروتونيـن لـدى نظرائهـم مـن أطفال كنـدا، الذيـن يحتلون أدنـى التسلسـل الهرمـي داخـل الفصـل الدراسـي. ربمـا لا نكـون محتاجيـن إلـى مثبطـات استـرداد السيروتونيـن الانتقائيـة، ومـا نحـن محتاجـون إليـه هو الاحترام.

هل عليك تناول مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية لتغيير سمة الحساسية لديك؟

كنت أتمنى لو كانت لديَّ معلومات عن تأثير هذه الأدوية في الأشخاص مفرطي الحساسية الذين لا يشعرون بالاكتئاب، فمن المعروف جيدًا أن أحد مضادات الاكتئاب الذي يساعد شخصًا ما على التخلص من الاكتئاب قد لا يجدي نفعًا بالنسبة إلى شخص آخر، وهذه هي الحال بالنسبة إلى الأدوية التي تؤثر في الشخصية. وكما أوضحنا في الفصل الثاني، فمن المؤكد أن هناك العديد من الطرق؛ لكي يصبح الشخص مفرط الحساسية، وهذا هو أحد الأسباب التي تجعلك حذرًا من هذه التفسيرات الفردية الرائجة لكل شيء، مثل الحديث عن مادة السيروتونين، عندما تفكر في حالتك.

وإليك بعض الأمور التي أفكر فيها عند اتخاذ قرار ما. أولًا، ما مدى عدم الرضا الذي تشعر به حيال شخصيتك كما هي؟ وثانيًا، هل أنت عازم على تناول الأدوية لما تبقى من حياتك بهدف الحفاظ على تلك التغيرات التي تروقك؟ وهذا القرار يتطلب التفكير مليًا حيال أمر الآثار الجانبية المحتملة والآثار طويلة الأمد التي قد تظهر فيما بعد، التي لم تكتشف بعد عن تأثير مثل هذا العقار الجديد.

والتأثير الجانبي الأكبر هو أن هذه الأدوية تعمل كمثير مثل الأمفيتامين (وهو ما حاول مصنع عقار الفلوكسيتين "إيلاي ليلي" الحد منه)، على الأقل إلى نسبة تتراوح بين ١٠٪ و١٥٪. وقد اشتكى بعض الناس ممن يتناولون عقار الفلوكسيتين من الأرق، والكوابيس، وحالات اضطراب تصعب السيطرة عليها، والارتعاش، والغثيان أو الإسهال، وخسارة الوزن، والصداع، والقلق، وحالات تعرق شديدة، والكز على الأسنان في أثناء النوم. وأحد الحلول لتلك المشكلات هو تقديم عقار مضاد للقلق، عادة في المساء، للسيطرة على حالة الهيجان، ولكنني أنا شخصيًا سأشعر بالضيق إذا وجدت نفسي مضطرا الآن إلى تناول نوعين من الأدوية القوية، والنوع الثاني يسبب الإدمان.

فهناك كثير من الأشخاص مفرطي الحساسية الذين أعرفهم ممن يتناولون عقار الفلوكسيتين أو العقاقير المشابهة توقفوا فيما بعد؛ لأن الدواء لا يقدم

المساعـدة المطلوبة، أو لأنهم لم يشعروا بالراحة تجاه الإثارة المصاحبة لتناول العقار، فهناك احتمالية بأن نظام التفعيل السلوكي تم تحفيزه لتعطيل مفعول نظام التوقـف والفحص، كما ذكـرت في الفصل الثاني؛ لذلك ربمـا تعمل هذه الأدوية بصــورة أفضل إذا كانت "مشكلتك" هي إخماد نظـام التفعيل. ومن المحتمل أن يعاني الأشخاص الذين يتمتعون بقوة في كلا النظامين حالة اضطراب شديد.

وغالبًـا مـا لا يتم إخبـار المرضى بهذا الأمـر، ولكن كثيرًا مـا تؤثر مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية بالسلـب في العلاقة الزوجية الحميمة. ويمكنها أيضًـا أن تتسبب فـي زيادة كبيرة في الـوزن. وأخيرًا، تصبـح مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية خطيرة للغاية عندما يتم تناولها مع عقاقير أخرى معينة، خاصــة مضادات الاكتئاب الأخـرى؛ لأن مستوى مـادة السيروتونين المرتفع يعد أمرًا ضارًّا، وقد يؤدي إلى الوفاة.

فلا يوجد شيء دون مقابل، أليس كذلك؟

فالغرض من ذكر هـذه الأمور ليس إخافتك، أو إيقافـك عن تناول مضادات الاكتئـاب، خاصة عندما تمـر بأزمة ما، فأنا فقط أريـد أن أجعلك عميلًا واعيًا؛ فلـن تعـرف الصـورة الكاملة مـن قـراءة كتـاب *Listening to Prozac*؛ حيث أصبـح الكتـاب قديمًا، وقد تعمـد "كرامر" عـدم مناقشة الآثـار الجانبية لعقار الفلوكسيتيـن؛ لأنـه كان مهتمًّا بصورة أكبر بالمـردود الاجتماعي لهذه الفئة من الأدويــة التي يفترض أنها مــع الوقت ستتخلص من الآثار الجانبية الخطيرة. وهو أيضًا يقلل من شأن الفروق الفردية التي قد تتسبب في أن يكون لدى بعض الأفراد استجابــة سيئة للغايــة تجاه مثل هذه الأدوية، ولا يمكنــك أن تتوقع حصولك على كل المعلومات الكاملة من قبل المُصنِّع الذي يحقق أرباحًا هائلة من مبيعات هذا الـدواء، أو من طبيب العائلة المعروف عنه من خلال الأبحاث أنه يبالغ في تقدير قيمة هـذه الأدوية الرائجة. حتى تلك النشرة الداخليــة لهذه الأدوية التي تحتوي على الآثار الجانبية تقوم على كتابتها الشركات المصنعة لها، التي لا تريد أن تثير قلق عملائها إلا في حالة الضرورة القصوى.

الجوانب الخفية لعقار الفلوكسيتين

لكـي تتعرف على المزيد من الجوانب الخفية لعقــار الفلوكسيتين، عليك أن تقرأ كتـاب *Talking Back to Prozac* لـكل مــن "بيتــر بريجيـن" و"جينجـر روس بريجيــن"، فهما يقدمان منظـورًا مختلفًا، وربما يكون مثيرًا للقلـق أحيانًا، فيما يتعلـق بصناعة العقاقير، وله دور أساسي في عملية السماح بتصنيع العقاقير في الولايـات المتحدة الأمريكية؛ فإدارة الغـذاء والعقاقير لا تجري الأبحاث الكافية علـى الأدوية الجديـدة، ولكنها تشرف عليهــا فقط. ويتم إجـراء الدراسات على يــد باحثين يتبعون ماليًّا لمصنعي الأدويــة. وإذا ظهرت بعض الأعراض الجانبية بعــد الموافقة علــى تصنيع العقار، تحاول الشركة التقليل مــن تلك الآثار. ولو تم تقديــم دعوى قضائية ضــد الشركة، تتــم تسويتها خارج المحكمــة. وفي حقيقة الأمــر، قدمت شركة إيلاي ليلــي عرضًا لدفع النفقــات القضائية لأي طبيب تتم ملاحقتــه قضائيًّــا بسبب مخالفة القواعــد المهنية عند اتخــاذ أي إجراء متعلق بعقار الفلوكسيتين.

ويشيــر الكاتبــان أيضًــا إلــى أن كل الأبحاث التــي أجريت حول تلــك الأدوية الجديــدة كانــت متعلقــة بالاستمرار فــي تناولها لعــدة أشهر، كعــلاج للاكتئاب الشديــد. ومــن الواضح أن المخ لا يعمل بطريقة صحيحــة في مثل هذه الحالات، ويكــون الهدف من تناول العقار هو إعادة المخ إلى حالته الطبيعية، ولكن لا يوجد مــن يعرف آثار تناول العقار بهدف التخلص مــن سمة غير مرغوب فيها، ولكنها أساسيــة وموروثة في شخص آخر ينعم بصحــة جيدة؛ فمهمة مضادات الاكتئاب لا تقتصــر فقط على إضافــة بعض المواد الناقصة في الجســم، فهي تحتاج إلى أسابيــع لكــي يسري مفعولهــا؛ لأنها تغير شــكل الخلايا العصبيــة بشكل جذري. وكذلــك، لــم تجــر أي أبحاث حول تأثيرها فــي الشباب، على الرغــم من أن تلك العقاقير تقدم لهم كعلاج.

فالنــوع الأول مــن كل مجموعات العقاقيــر المضادة للاكتئــاب، بما في ذلك عقــار الفلوكسيتيــن، قد تم اكتشافــه مصادفة، ولكن لا أحد يعلــم آلية عمل تلك العقاقير. ومن المؤكد أن تلك العقاقير تتداخل – ومن المفترض أن تفعل – يومًا تلــو آخر مع الآلية التي يعمل بها المخ. ولذلك، يحتقر الكاتبان العبارات التفاؤلية

القائلة إن عقار الفلوكسيتين يمكّن الطبيب من "إعادة ضبط" المخ و "استرداد توازنه" عن طريق "تحسين الناقلات العصبية". ومن وجهة نظر الكاتبين، يعد الطبيب الذي يصف هذا الدواء "شديد الشبه بأحد زملاء العمل الحمقى الذي يسكب فنجان قهوته على حاسبك الآلي، لكن مفعول عقار الفلوكسيتين أشد من الكافيين، وكذلك المخ أضعف من الحاسب الآلي ويمكن تدميره بسهولة".

وبالفعل، يبدو أن الكاتبين قد تمكنا من التوصل إلى بعض الجوانب السيئة لعقار الفلوكسيتين، ولكن لكل منا جوانب سيئة، ومن الأفضل أن نعلم تلك الجوانب بدلًا من أن نُظهر عكسها.

وقد أخبرني أحد المتخصصين في علم النفس الفسيولوجي، ويعمل على إجراء أبحاث على الحيوانات متعلقة بهذه الأدوية لصالح الشركات المصنعة للأدوية، بأنه مقتنع بأن الشركات تعمل على تلبية رغبتنا في علاج سريع، ولكنه ببساطة غير موجود، وقال أيضًا إن كثيرًا من مشكلاتنا تحتاج فقط إلى مجرد معرفتنا ذاتنا، وهذا عادة ما يحدث خلال العمل الجاد مع المعالجين النفسيين.

وفي الواقع، يتفق "بيتر كرامر" مع هذا، حيث يقول:

> يبقى العلاج النفسي التقنية الوحيدة الأكثر نفعًا في علاج حالات الاكتئاب والقلق ... فهناك معتقد سائد – يتبناه بصورة كبيرة العاملون في مجال الرعاية الصحية الذين يسعون إلى خفض التكاليف فيما يخص "الرعاية المنظمة" – وهو أن تلك الأدوية قد تجعل الشخص يتجنب جلسات العلاج النفسي، الذي أعتقد أنه يخفي وراءه رغبة خبيثة في جعل الناس يعانون ... (وبالإضافة إلى ذلك) تعمل كذريعة لحرمان المرضى من العلاج النفسي.

ولقد توقفت عن تسجيل أرقام الصفحات التي أود أن تصبح مرجعًا لي بعدما قرأت عشرين موضعًا عبَّر فيه "كرامر" عن مخاوفه حيال أمر المجتمع الذي يستخدم فيه عقار الفلوكسيتين دون قيود، فأصبح الناس فيه أكثر فتورًا، وأكثر أنانية، وأقل حساسية. وفي الوقت نفسه، كان أيضًا شديد الانتقاد لمفهوم "إدانة تعاطي الأدوية" الذي يقول إنه إذا كان الدواء يجعلك تشعر بالراحة، فمن المؤكد أنه سيئ من الناحية الأخلاقية؛ فالألم حالة متميزة، وأن الفن هو دائمًا

نتاج عقل فنان قد تعذب وعانى كثيرًا، وأن البائسين وحدهم يتمتعون بالقدرة على التفكير العميق، وأن القلق ضروري من أجل عيش حياة حقيقية. فهناك كثير من الأشياء المهمة التي يجب علينا كأشخاص مفرطي الحساسية أن نفكر فيها عندما نعتقد أن هذه الأدوية ليس المقصود منها أن تساعدنا على تخطي أزمة ما، ولكن المقصود منها هو تغيير نهجنا الأساسي في الحياة؛ شخصياتنا.

لو قررت تناول المثبطات (أو لو كنت بالفعل تتناولها)

أدرك أن بعضكم، أو الكثير منكم، يتناولون بالفعل مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية، والبعض الآخر منكم سيقررون تناولها. وبالإضافة إلى أية فائدة ستحصل عليها، فأنت تمثل مساهمًا مهمًّا في معرفتنا عن هذه الأدوية، تمامًا كما يمثل الأفراد الذين لا يتناولون تلك الأدوية "المجموعة المرجعية".

ثم يتساءل "كرامر" عما إذا كانت تلك الأدوية ستفقدك شعورك بالاستقرار النفسي. أنا لست متأكدة من هذا؛ ففي كل شهر تحدث تغيرات جذرية لبعض السيدات في حالتهن المزاجية وحالتهن الجسدية، ولكنهن ما زلن على دراية بطبيعة شخصياتهن، وهن ببساطة يقدرن أن شخصياتهن معقدة. ومن المحتمل أنهن يدركن كونهن يجسدن شخصيات متداخلة، مختلفة في أوقات مختلفة. وفي حالة تناول الأدوية، فأنت تقرر نوع الشخصية التي تريدها. من يقرر؟ شاهد داخلي على كل هذا جدير بالثقة. وإدراكك *هذا* الجزء من شخصيتك سيتزايد عن أي وقت مضى، وستفكر بعد ذلك في نوع الشخصية التي تريدها، وستتمتع بحرية أكبر في الاختيار عما قبل.

فهذا يعد وقتًا ممتعًا بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية لكي يعيشوه. فربما في الوقت الذي اشتريت فيه هذا الكتاب لم تكن حتى تعلم ماهية شخصيتك، وأنك شخص مفرط الحساسية. وعندما تتحدث الآن عن حالتك مع المتخصصين الطبيين، وتختبر طبيعة حالتك الفسيولوجية الأساسية (أو حين ترفض ذلك)، فأنت واحد من الرواد؛ لذا من يكترث إن كنا نعاني الإثارة الزائدة قليلًا بين الحين والآخر؟ فاستمر في السيطرة على الموقف، وامضِ في رحلتك في الحياة.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

ما الذي كنت ستغيره لو كان أحد الأدوية الآمنة يعمل على تغييره بالفعل

تناول ورقة ثم ارسم خطًّا في المنتصف، ثم دوِّن على الناحية اليسرى من الورقة كل شيء عن نفسك حتى لو كانت له علاقة غير مباشرة بحساسيتك التي تريد أن تتخلص منها في حالة توافر دواء آمن للقيام بهذا الأمر، فهذه هي فرصتك لتشعر بالضيق حيال أمر العيوب الخاصة بكونك شخصًا مفرط الحساسية، وهي أيضًا فرصتك لكي تحلم بالدواء الذي سيغير شخصيتك بصورة مثالية. (وهذا التمرين لا يتعلق باستخدام الأدوية عندما تعاني أزمة، أو حالة اكتئاب، أو عندما تفكر في إيذاء نفسك).

والآن، وأمام كل أثر سلبي في الناحية اليسرى، ضع في الناحية اليمنى الأمور التي قد تفتقدها في حياتك لو تخلصت من هذا الأثر المصاحب لحالة الحساسية الخاصة بك، باستخدام هذا الدواء العجيب. (ومثل جميع أقراص الأدوية، هذا القرص لا يمكنه أن يمنحك الشيء ونقيضه). والمثال على شيء ليست له علاقة بسمة الحساسية لديك هو: صفة "العناد" سيتم وضعها على الجانب الأيسر، ولكن من دونه قد تفتقد صفة "المثابرة"، التي ستكتب على الجانب الأيمن.

ولو أردت، فإنه يمكنك أن تضع بجوار كل أمر من الأمور الموجودة على يسار الورقة رقم ١، أو ٢، أو ٣ طبقًا لقوة رغبتك في التخلص منه (على أن يكون رقم ٣ هو الحد الأقصى لقوة هذه الرغبة) وعلى يمين الورقة ضع ١، أو ٢، أو ٣ بقدر رغبتك في الاحتفاظ بهذا الأمر. وعندما يكون الإجمالي أكبر كثيرًا على الجانب الأيسر، فهذا يوحي بأنك ربما تكون محتاجًا إلى الاستمرار في البحث عن دواء مساعد (أو أنه لا يزال من الصعب عليك تقبل شخصيتك كما أنت).

١٠

الوجدان والروح
حيث يكمن الكنز الحقيقي

هناك شيء ما بشأن الأشخاص مفرطي الحساسية، يتعلق أكثر بالوجدان والروح. وأنا أقصد بالوجدان تلك الأمور غير الملموسة، وليس الجسم المادي، ولكنها ما زالت متجسدة في شكل الأحلام والمخيلة؛ أما الروح فتسمو على الوجدان، والجسم، والعالم بأسره، لكنها تضم كل هذه الأمور.

فما الدور الذي تؤديه الجوانب الوجدانية والجوانب الروحية في حياتك؟ هناك العديد من الاحتمالات في تلك الصفحات الأخيرة، التي لاقت استحسانًا وقبولًا، بما في ذلك وجهة نظر علم النفس التي تتمثل في أننا جميعًا نسعى إلى تحقيق الكمال الذي نحن في أمسِّ الحاجة إليه، فيما يتعلق بالوعي الإنساني. ومع ذلك، فنحن نتمتع بموهبة فائقة لأننا واعون بما يغفل عنه الآخرون، أو بما ينكرونه، ونذكر مرارًا وتكرارًا أن هذا الجهل هو الذي يتسبب في الأضرار.

ولكن هذا الفصل لا يطرح وجهة نظر علم النفس فقط، بل سنتناول الناحيتين الروحانية والدينية أيضًا.

أربع علامات دالة

بالعودة بذاكرتي إلى الوراء، أرى أن هذا كان حدثًا تاريخيًا: وهو الاجتماع الأول للأشخاص مفرطي الحساسية، في الحرم الجامعي داخل جامعة كاليفورنيا في سانتا كروز، في يوم ١٢ مارس عام ١٩٩٢. وكنت قد حددت ميعاد محاضرة أعلن فيها نتائج مقابلاتي، واستطلاعات الرأي الأولى، ودعوت كل من شاركوا، والطلاب المهتمين، والمعالجين، وقد اتضح أن أغلبهم أشخاص مفرطو الحساسية أيضًا.

وأول شيء لاحظته هو الهدوء الذي عم المكان قبل أن أبدأ. لم أفكر فيما عليَّ أن أتوقعه، ولكن الهدوء من باب الأدب كان سيبدو أمرًا منطقيًا. وعلى الرغم من ذلك، كان ما وجدته أكبر من مجرد هدوء، بل كان هناك صمت مطبق، كأنك في أدغال الغابة. وقد تغيَّر الجو السائد في غرفة عامة عادية بحضور هؤلاء الأشخاص.

وعندما كنت مستعدة للحديث، لاحظت أيضًا الانتباه المهذب من جانبهم تجاهي. وبالطبع كان موضوع النقاش أمرًا مهمًّا بالنسبة إليهم، ولكنني شعرت بوجودهم معي على نحو يرتبط لديَّ الآن بالحديث أمام جمهور من الأشخاص مفرطي الحساسية، فنحن أشخاص نميل إلى الاهتمام بالأفكار بشكل أكبر، ونفكر في كل مفهوم، وفي كل الاحتمالات المحيطة به. ونحن نقدم الدعم أيضًا، وبالتأكيد نحاول ألا نفسد ما يقوم به الآخرون عن طريق الحديث الجانبي، أو التثاؤب، أو دخول الغرفة، أو مغادرتها في أوقات غير مناسبة.

وملاحظتي الثالثة جاءت من خلال دوراتي التدريبية للأشخاص مفرطي الحساسية؛ فأنا أفضِّل الحصول على فترات راحة متعددة، بما في ذلك فترة نقضيها في صمت، بهدف الاستراحة، أو التأمل، أو الدعاء، أو التفكير - كل كما يحلو له. وأنا أعلم بحكم تجربتي أن نسبة معينة من الجمهور ستشعر بالارتباك؛ بسبب إتاحة مثل هذه الفرصة، بل ربما تشعر بالاضطراب، ولكن مع الأشخاص مفرطي الحساسية لم أرَ هذا التردد قط.

والملاحظة الرابعة هي أن ما يقرب من نصف الأشخاص الذين قابلتهم تحدثوا بصورة أكبر عن الجوانب الوجدانية والروحية في حياتهم، كأن هذا الأمر هو الدال عليهم. ومع البعض الآخر كانت الأصوات تصبح فجأة أكثر حماسًا عندما كنت أطرح أسئلة متعلقة بالحياة الداخلية، أو الفلسفة، أو العلاقة بالدين، أو الأنشطة الروحية، وكأنني أخيرًا وصلت إلى صلب الموضوع.

وكانت المشاعر غاية في القوة عند الحديث عن الدين، وكان القليل منهم يلتزمون التزامًا شديدًا، وأما البقية فلم يكونوا بمثل هذا القدر من الالتزام. وكان هناك الكثيرون من المهتمين بالجوانب الروحانية: فما يقرب من نصف الأشخاص كانوا يقومون بممارسات روحانية يومية، وقد كانت تأخذهم في رحلة إلى أعماقهم الداخلية، والوصول إلى هذا البعد الروحي.

وفيما يلي بعض مما قالوه، في صورة مقتطفات، حتى أصبحت تشبه القصيدة.

أمارس التأمل منذ سنوات، ولكني "أدع التجارب والخبرات تمضي دون أن أستفيد منها".

أدعو بشكل يومي: "سأحصل يومًا على ما أطلبه".

"أنا عن نفسي أمارس التأمل؛ فأنا أحاول أن أعيش حياة أحترم فيها الحيوان، وكذلك أحترم الطبيعة الإنسانية".

أمارس التأمل بشكل يومي، ووجدت أنني "أؤمن" بأن كل الأمور ستكون على ما يرام.

أعلم أن هناك جوانب روحية، وأن هناك قوة عظمى، ترشدنا وتوجهنا.

"لو كنت رجلًا لا امرأة، لكنت رجل دين".

"كل الكائنات الحية ذات أهمية؛ فأنا أعلم أن هناك ما هو أكبر في هذا الكون".

"حقيقتنا تكمن في الطريقة التي نتعامل بها مع الآخرين. الالتزام الديني؟ يا له من شعور رائع بالراحة تحسه عند الإيمان".

"الفلسفة القديمة، وهي قوة خفية في هذا العالم تدعونا إلى ترك الصراعات".

"بدأت في مناجاة الخالق في سن الخامسة، وأنا جالس فوق الأشجار؛ مسترشدًا بصوت يوجهني في أزماتي، ومستشعرًا بالسكينة والطمأنينة".

جلسات استرخاء عميقة مرتين يوميًا.

"نحن هنا بهدف حماية الكون".

أمارس التأمل مرتين يوميًّا؛ وقد مررت "بتجارب عظيمة، وغمرني شعور بالنشاط أيامًا، ولكن الحياة الروحية تسير بنسق تصاعدي، وتتطلب كذلك قدرًا من الفهم والإدراك".

"لقد كنت أمضي في الحياة تائهًا بلا هدف، حتى صرت عضوًا في جمعية علاج الإدمان".

"أفكر في أمر الدين، وفي أمر الصالحين، وتعتريني موجات عارمة من المشاعر الروحية".

أمارس جلسات التأمل، ولديَّ رؤى، وأحلامي تمنحني قدرًا كبيرًا من "الطاقة الداخلية؛ وفي الكثير من الأوقات كانت تنتابني مشاعر غامرة من الفرحة والامتنان".

سمعت، وهي في الرابعة من عمرها، صوتًا داخلها يخبرها بأنها ستنعم دائمًا بالحماية.

إن الحياة جميلة، بوجه عام، ولكنها ليست مكانًا للراحة، فهي مجرد رحلة لمعرفة إله الكون، وهي تبني الشخصية.

"لقد كنت متذبذبة بين الشعور بالانجذاب والنفور تجاه الأمور الروحانية في فترة طفولتي، وكذلك كنت دومًا متأثرة بهذه الأمور المبهمة والخفية في هذا الكون، ولا أعلم ما يمكنني فعله حيالها".

مر بالعديد من التجارب الروحانية، ولكن من أكثر التجارب التي أثرت فيه كانت عندما رُزِق بطفل.

لم تكن تتبع التعاليم الدينية بدقة شديدة، ولكنها كانت شديدة التعلق بالخالق (من خلال التأمل) ومساعدة الفقراء.

أمارس بعض الطقوس الجماعية الروحانية المتعلقة بإحدى الطوائف الدينية في إندونيسيا، بهدف الوصول إلى "حالة وجودية طبيعية تتسم بالسعادة الغامرة".

أدعو كل صباح لمدة نصف ساعة، وأفكر في الأمس وفي الغد؛ "حيث إن الخالق يمنحني البصيرة، والمغفرة ويضيء لي الطريق".

"أنا أعتقد أننا عندما نولد يمنحنا الخالق قدرات علينا تنميتها؛ لنتمكن من عيش حياة مثمرة".

"يتجسد المعنى الروحاني الحقيقي في الحياة اليومية في الإيمان بأن كل الأحداث التي تمر تحمل في طياتها الخير".

"أنا أؤمن بعظمة خالق هذا الكون: وكل شيء يحدث كما هو مفترض؛ استمتع مهما كلف الأمر، وتمتع بمظاهر الجمال الموجودة حولك في كل مكان".

"غالبًا ما أشعر بحالة من الاندماج مع هذا الكون".

ما الأمور التي نتقنها؟ وما فائدتها؟

لقد ذكرت سلفًا أربعة أمور متكررة صادفتها خلال التعامل مع الأشخاص مفرطي الحساسية، وهي: الصمت التام بصورة عفوية ما يخلق نوعًا مثاليًا من الوجود الجماعي، والسلوك المراعي لمشاعر الآخرين وحقوقهم، والاستقامة الوجدانية والروحانية، والبصيرة عن كل هذه الأمور، فهذه الأمور الأربعة تعد دليلًا قويًا على أننا، فئة المستشارين الملكيين، تعد فئة "الصالحين"، ونقدم نوعًا من الغذاء الروحي فائق الوصف لمجتمعنا. ولا يمكنني محاولة وضع وصف له، ولكن يمكنني تقديم بعض الملاحظات عليه.

إنشاء منطقة روحانية

تروقني طريقة حديث المتخصصين في علم الإنسانيات عن المرشدين الروحانيين؛ حيث يعمل هؤلاء المرشدون على مساعدة الآخرين في تكوين خبرات، وهذا يحدث فقط في أماكن يمكن تطبيق الممارسات الروحانية فيها،

بعيـدًا عن هذا العالم المادي؛ فالتجارب في هـذه المنطقة تحويلية وذات معنى، ومـن دونهـا تبدو الحياة باهتـة وخاويـة؛ فالمرشد الروحاني يوضـح معالم هذه المنطقـة، ويعمل على حمايتها، ويعد الآخريـن للدخول فيها، ويرشدهم ما داموا فيهـا، ويساعدهم على العودة إلـى المجتمع، متفهمين المعنى الحقيقي للتجربة. وتعـد هذه التجارب عادةً تجارب مبدئية، وتشيـر إلى عمليات التحول الكبرى في الحيـاة، مثل البلوغ، والزواج، والأبوة، والكهولة، والموت. وبعض التجارب الأخرى كان الغرض منها الاستشفـاء، واستحضار الرؤية أو الإلهـام الذي يوضح معالم الطريق، أو منح الشخص حالة من التناغم مع الكون.

ولكن في عالمنا اليوم تتحول تلك المناطق الروحانية سريعًا إلى شيء مادي؛ حيـث تتطلب تلـك المناطق قـدرًا كبيرًا مـن الخصوصية والرعاية لـو أردنا لها البقـاء، ويمكن إنشاء هذه المنطقة فـي عيادات بعض الأطباء النفسيين، وكذلك فـي دور العبـادة، ويمكن إنشاء هـذه المنطقة كذلـك في تجمع مـن الرجال، أو النسـاء، ممن يتناقشون في قضايـا خلافية في الدين، وكذلك تتجسد في تمسك المجتمـع بعاداته، ومن المرجـح أن يتم تمييزها بتغيير بسيط فـي الموضوع، أو فـي نبـرة الحديث، أو في ارتـداء زي معين، أو الجلوس في دائـرة لممارسة أحد الطقوس. ولقد أصبحت حـدود المنطقة الروحانية في عصرنـا الحالي متغيرة بصورة مستمرة، ورمزية، ونادرًا ما يمكن رؤيتها.

وفـي الوقت الذي تسببت التجارب السيئة في رفض بعض الأشخاص مفرطي الحساسيـة أي شيء يبدو روحانيًا، فالأغلبيـة يشعرون بالراحة حال وجودهم في مثـل هذه المناطق. والبعض الآخر تقريبًا، وبشكل تلقائـي، ينشئ هذه المنطقة حول نفسـه؛ ولهذا، فهؤلاء باستمرار يتولون أمر تكويـن هذه المناطق للآخرين، ويصبـح الأشخاص مفرطو الحساسيـة هم فئـة الصالحين بوصفهـم ينشئون ويراعون المناطق الروحانية في هذه الأوقات العنيفة المليئة بالمحاربين.

التوقع

وهناك طريقة أخرى للنظر إلى الأشخاص مفرطي الحساسية، بوصفهم من فئة "الصالحين"، تقدمها المعالجة النفسية "ماري لويز فون فرانز"، التي عملت

بشكل وثيق مع "كارل يونج". وكتبت عما أطلق عليه أنصار مدرسة علم النفس التحليلي لـ "يونج" الشخص الحدسي الانطوائي، وهو ما يمثل أغلبية الأشخاص مفرطي الحساسية. (وأما هؤلاء الذين يعلمون أنهم لا ينتمون إلى هذين النوعين أو إلى أحدهما، فأنا أعتذر لهم؛ لأنني سأستثنيكم بعض الوقت).

> يتمتع الشخص الحدسي الانطوائي بقدرات الشخص الحدسي المنفتح نفسها على توقع المستقبل، ولكن حدسه يهتم بالأمور الداخلية، وبناءً عليه، فهو في الأساس شخص يمكنه رؤية المستقبل. وعلى مستوى فطري، يعد هذا الشخص شخصًا روحانيًا يمكنه استشعار ما قد يحمله المستقبل، وينقل ما توصل إليه إلى بقية الأفراد، وهو على علم بالعملية البطيئة الدائرة في اللاوعي الجماعي.

واليوم يميل كثير منا إلى الفن والشعر، وليس إلى الجوانب الروحانية والدينية، وننتج نوعًا من الفن تقول عنه "فون فرانز" إنه "بوجه عام تفهمه الأجيال الآتية فقط، كتمثيل لما كان يدور في اللاوعي الجماعي في هذا الوقت". ومع ذلك، فإن رجال الدين لا يُشغلون بالفن، وإنما بتوصيل تعاليم الدين، ولكن يمكننا أن نلاحظ أن هناك تغيرًا في وجهة نظر الناس تجاه الدين في عصرنا الحالي.

اسأل نفسك عما إذا كانت الشمس تشرق من جهة الشرق، ثم لاحظ كيف تشعر تجاه إجابتك "غير الصحيحة"؛ لأنك *بالتأكيد* ستجيب إجابة غير صحيحة، لأن الشمس لا تشرق، ولكن الأرض هي التي تدور، وها هي ذي التجربة الشخصية تظهر أنها غير كافية لإثبات حقيقة ما. ولا يمكننا أن نثق بها، أو هكذا يبدو الأمر؛ حيث يمكننا تصديق الأمور العلمية فقط.

ويعد العلم أفضل طريق لمعرفة أي شيء، ولكن ببساطة العلم لا يمكنه أن يجيب عن الأسئلة العظيمة التي تتعلق بالجوانب الروحية، والفلسفية، والأخلاقية؛ لذا نحن نتصرف كأن هذه الأمور ليست مهمة، ولكنها بالفعل مهمة. وعادةً ما تتم إجابة هذه الأسئلة، بصورة ضمنية، من خلال قيم المجتمع وسلوكياته، التي يحترمها المجتمع، ويحبها، ويخشاها، ولكنه يتركها دون إجابة شافية. وعندما تطرح هذه الأسئلة بشكل صريح، يكون ذلك من قبل الأشخاص مفرطي الحساسية.

ولكن في عصرنا الحالي يصعب على الأشخاص مفرطي الحساسية أيضًا تجربة أو تصديق أي شيء لا يمكنهم رؤيته، خاصة بالنظر إلى الأمور التي كانوا على قناعة بها في السابق، وأثبت العلم عدم صحتها؛ فنحن بصعوبة نصدق ما تدركه حواسنا، ناهيك عما يخبرنا به حدسنا، عندما تكون حقيقة شروق الشمس مجرد خطأ بشري. تأمل كل التعاليم الروحانية التي كان يصر عليها المرشدون الروحانيون في السابق، وثبت أن الكثير منها "خطأ"، أو ما هو أسوأ، وهو أنها كانت تخدم مصالحهم الشخصية.

فليس كل تزعزع في الاعتقاد يكون سببه المباشر هو دراسة العلوم؛ فقد يحدث هذا أيضًا بفعل التواصل مع الآخرين والسفر، فما أعتقد به على المستوى الشخصي قد لا يلقى قبولًا لدى الآخرين، ولعل هذا يفسر سبب تنوع الميول السياسية والروحية في العالم.

هناك العديد من ردود الأفعال تجاه الابتعاد عن الروحانيات؛ فبعضنا يتفق مع الشكوك في مدى أهمية هذا الجانب في حياة الشخص، والبعض يتمسك بوجود قوة عظمى، وأن هناك خيرًا، والبعض الآخر يتمسك بشدة بالتعاليم الروحانية، ويصبح شخصًا ملتزمًا روحانيًا. وهناك من يرفض هذا الجانب؛ لأنه مصدر كثير من المشكلات في هذا العالم، ولكنهم يستمتعون بالقيام ببعض الممارسات الروحانية. وأخيرًا، هناك البعض ممن يبحثون عن التجربة المباشرة، وليس ما يخبرهم به المرشدون الروحانيون. وفي الوقت ذاته، هم يدركون أن الآخرين لبعض الأسباب لديهم تجارب مختلفة؛ لذلك لا يحاولون أن يزعموا أن تجاربهم تمثل التجارب الحقيقية، فربما يكونون أول من يتمتع من الأشخاص بمعرفة روحانية مباشرة، يعترفون بوجود شكوك حولها من جانب آخرين.

فكل فئة تنطوي على أشخاص مفرطي الحساسية، ولكن من خلال مقابلاتي ودوراتي التدريبية، أعتقد أن الأغلبية تنتمي إلى المجموعة الأخيرة، تمامًا مثل الباحثين والعلماء؛ حيث يبحثون أمر الجوانب المجهولة، ثم يعودون بالمعلومات.

ولكن الاختلاف أن كثيرًا منا يترددون في تقديم ما توصلوا إليه من معلومات؛ فالحديث عن الجوانب الدينية، أو الطوائف، أو المرشدين الروحيين، أو المعتقدات يمكن أن يكون أمرًا شائكًا للغاية، فنحن جميعًا نشعر بالخجل أمام هؤلاء الأفراد الذين يحملون كتيبات، وينظرون نظرات تظهر حالة من التعصب. ونحن أيضًا نخشى من أن نظهر بهذا المظهر، حيث تم تهميش الأشخاص مفرطي الحساسية بما يكفي في هذا المجتمع الذي يفضل الجوانب المادية على الجوانب الوجدانية والجوانب الروحية.

وما زال هذا العصر بحاجة إلينا، نحن الأشخاص مفرطي الحساسية، فما دام الخلل الموجود في جوانب الحياة بين المستشار الملكي والملك المحارب أمرًا خطيرًا، خاصة عندما يرفض العلم مبدأ الحدس ويتم حسم القضايا المهمة طبقًا لما يلائم اللحظة الحالية دون أي اكتراث لمشاعر الآخرين.

فما تقدمه في هذا الخصوص يعد أهم مما يقدمه الآخرون.

تدوين مبادئ عقيدتك

سواء أكنت ملتزمًا دينيًا أم لا، فلا بد من وجود بعض المبادئ لديك. وأنا أقترح عليك أن تدوّن تلك المبادئ، وفي الحال لو كان هذا ممكنًا. ما المبادئ التي تقبلها أو تؤمن بها أو تعرفها من خلال خبرتك؟ وبوصفك عضوًا داخل فئة المستشارين الملكيين يجدر بك أن توضح تلك الأمور بأسلوبك الخاص. وبعد ذلك، لو ظننت أن أحد الأشخاص سينتفع إذا سمعها، فعليك أن تعبِّر عنها. ولو أردت ألا تلزم نفسك بشيء، أو تبدو بمظهر الواعظ، فعليك أن تجعل عدم استعدادك، وعدم رغبتك في الوعظ أول مبادئك؛ فكونك تؤمن ببعض المعتقدات لا يعني أن تلك المعتقدات لا تتغير، أو أنها مؤكدة، أو أنه يجب أن تفرضها على الآخرين.

دورنا في إلهام الآخرين خلال رحلة بحثهم عن المعنى في الحياة

أنا لا ألومك لو كان دور الواعظ لا يروقك. ومع ذلك، وفي وقت "الأزمة الروحانية" قد تجد أنه يطلب منك أن ترتقي المنبر الصغير، أو المنصة.

وهــذا مــا حدث لــ "فيكتــور فرانــكل"، وهــو طبيــب نفسي تــم سجنه فــي أحد المعتقلات النازية.

وفي كتابــه *Man's Search for Meaning* أوضــح "فرانكل" (وهو شخص مفــرط الحساسية بصورة واضحة) أنه في المــرات العديدة التي كان يطلب منه فيها أن يلهم السجناء الآخرين، كيف قاده حدسه لإدراك ما كانوا يحتاجون إليه، ومدى حاجتهــم إلى هذا الشيء. وفي هذه الظروف العصيبة، قد لاحظ أيضًا أن السجنــاء الذين يتمكنون من اكتســاب معنى لحياتهم من الآخرين، تكون حالتهم النفسية أفضل، وبناءً عليه تتحسن حالتهم الجسدية:

> ربمــا عانى الأشخاص مفرطو الحساسيــة الذين اعتادوا حياةً فكريةً ثريةً آلامًا أكثر (ففي الغالب تكون بنية أجسامهم ضعيفة)، ولكن الأضرار التــي لحقت بحياتهم الداخلية كانت أقل؛ حيث تمكنوا من الانسحاب من المتاعــب المحيطــة بهم إلــى حياة ثريــة داخليًا، ومتحررة مــن الناحية الروحيــة. وهذا الأمر وحــده هو الذي يشرح التناقض الواضح في فكرة أن بعضــ السجناء ذوي التركيب الجسماني الأقل قوة غالبًا ما استطاعوا الصمــود داخــل المعتقــلات بحالة صحيــة أفضل مــن أصحــاب البنية الجسدية القوية.

وبالنسبة إلى "فرانكل"، فالمعنى لا يتعلق دائمًا بالجوانب الروحانية؛ فأحيانًا كان يجــد داخل تلــك المعتقلات أن الهــدف من وجوده في الحيــاة، هو مساعدة الآخريــن. وفي أحيان أخرى، كان الهدف مــن حياته هو ذلك الكتاب الذي يدونه على قصاصات ورقية، أو حبه زوجته حبًا شديدًا.

وتعــد "إيتي هيلســوم" مثالاً آخر على عثــور شخص مفــرط الحساسية على المعنــى فــي الحيــاة، ومشاركته الآخريــن فيه في تلــك الأوقــات العصيبة. ففي مذكراتها التي كتبتها فــي أمستردام بين عامي ١٩٤١ و١٩٤٢، يستطيع الشخص أن يلاحــظ سعيهــا الدءوب نحو فهــم خبراتها وتغييرها، مــن الناحية التاريخية والناحيــة الروحيــة، ودائمًــا من الناحيــة الداخليــة. ورويدًا رويدًا، بــدأت تحقق انتصــارًا روحانيًــا شخصيًا هادئًــا تدريجيًا على المخــاوف والشكوك التي كانت

تساورها. ويستطيع الشخص أن يرى في حكاياتها كيف بدأ الأشخاص يشعرون بأنها تمثل لهم ملاذًا آمنًا. وفي آخر مقولاتها، التي كانت قد دونتها على قصاصة ورقية ألقتها من إحدى عربات الماشية التي كانت متجهة إلى "معسكر أوشفيتز"، وتعد أكثر المقولات التي أفضلها: "لقد تركنا المعسكر ونحن نغني".

كانت "إيتي هيلسوم" تعتمد بشدة على قواعد علم النفس الخاص بـ "كارل يونج"، وعلى شعر "راينر ماريا ريلكه" (وكلاهما من الأشخاص مفرطي الحساسية). وقد كتبت عن "ريلكه" قائلة:

> من الغريب أن نفكر في أنه ... أي (ريلكه) ربما تحطمه تلك الظروف التي نمر بها الآن. ألا يعد هذا دليلًا آخر على أن الحياة متوازنة بشكل كبير؟ وفي الأوقات الآمنة والظروف المواتية، يكون من الواضح أن الفنانين من الأشخاص مفرطي الحساسية، ربما يبحثون عن أفضل الطرق، وأكثرها ملاءمة للتعبير عن أفكارهم العميقة، وفي الأوقات العصيبة والصعبة، قد يلجأ الآخرون إليهم للحصول على الدعم وعلى إجابة جاهزة عن الأسئلة التي تثير حيرتهم؟ فهم غير قادرين على إيجاد أجوبة عن هذه الأسئلة بأنفسهم؛ بما أن طاقتهم تنصب على البحث عن الاحتياجات الأساسية. وللأسف، في هذه الأوقات الصعبة نميل إلى تجاهل التراث الروحي لفنانين من عصر "أسهل"، مع توجيه سؤال "ما فائدة هذا الشيء في عصرنا الحالي؟".

وهذا رد فعل مفهوم، ولكنه مثبط، ويدل على قصر النظر.

ومهما كان العصر الذي نعيش فيه، فستؤثر المعاناة في حياة جميع الأفراد في نهاية المطاف. وكيفية مواجهتنا هذه المعاناة، والمساعدة التي نقدمها إلى الآخرين للقيام بذلك، تعد فرصة عظيمة من الناحية الإبداعية، ومن الناحية الأخلاقية بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية.

فنحن الأشخاص مفرطي الحساسية نلحق ضررًا بالغًا بأنفسنا وبالآخرين، عندما نفكر في أننا ضعفاء مقارنة بفئة المحاربين، حيث تختلف صورة قوتنا، ولكن كثيرًا ما نكون أكثر قوة. وغالبًا ما تكون هذه القوة هي النوع الوحيد الذي

نتمكن من خلاله من مواجهة المعاناة والشرور. وهي بالتأكيد تتطلب قدرًا مساويًا من الشجاعة، وتتزايد هذه القوة من خلال التدريبات الخاصة بها، كما أنها دائمًا تدور حول التحمل، والتقبل، وإيجاد المعنى داخل المعاناة. وأحيانًا ما تكون هناك حاجة إلى اتخاذ خطوات تتطلب مهارات وإستراتيجيات كبيرة.

وفي أثناء انقطاع التيار الكهربي في ليلة شتاء شديدة البرودة، توسلت مجموعة من السجناء البائسين داخل إحدى الثكنات إلى "فرانكل" لكي يتحدث إليهم في هذا الظلام. وكان العديد منهم يخططون للانتحار. (وبالإضافة إلى الإحباط وضعف الروح المعنوية الذي تسببه حالات الانتحار، كان هناك عقاب جماعي عند حدوث أية حالة انتحار). واستدعى "فرانكل" كل مهارته الخاصة بعلم النفس بهدف إيجاد الكلمات المناسبة للتحدث بها في هذا الظلام. وعندما عاد التيار الكهربي، التف الجميع حوله لتقديم الشكر له، والدموع تملأ أعينهم، وقد ربح هذا الشخص مفرط الحساسية معركته الخاصة.

دورنا الرائد في عملية البحث عن الكمال

في الفصلين السادس والسابع تحدثت عن عملية التفردية بوصفها تجعل الشخص على دراية بالأصوات الداخلية. وبهذه الطريقة ستجد المعنى الحقيقي لوجودك في هذه الحياة، وموهبتك الخاصة. وكما قالت "مارشا سينيتار" في كتابها *Ordinary People As Monks and Mystics*: "المغزى الوحيد من الشخصية الفردية ... هو: أن أي شخص يجد ما هو مناسب له، فإنه يتمسك به ليحقق الكمال". وأنا أود أن أضيف فقط أن ما يتمسك به الشخص ليس هدفًا ثابتًا ولكنه عملية، فما أنت محتاج إلى إخبار العالم به، قد يتغير من يوم إلى آخر، ومن عام إلى آخر. وبالمثل، كان "فرانكل" دائمًا ما يرفض أن يعلق على فكرة المعنى *الوحيد* للحياة.

> لأن معنى الحياة يختلف من شخص إلى شخص، ومن يوم إلى آخر، ومن ساعة إلى أخرى ... ولطرح السؤال بصيغة عامة، سيكون الأمر مشابهًا لهذا السؤال الذي تم طرحه على أحد أبطال لعبة الشطرنج، "أخبرني يا أستاذ ما أفضل نقلة شطرنج في العالم؟". فببساطة لا يوجد

ما يسمى بأفضل نقلة، أو بالنقلة الجيدة، بعيدًا عن موقف معين خلال اللعب ... كذلك فلا يجوز أن يبحث الشخص عن معنى مجرد للحياة.

ففكرة البحث عن الكمال تعد حقًا نوعًا من أنواع الاقتراب أكثر فأكثر من معانٍ مختلفة وأصوات مختلفة؛ فالشخص لن يصل أبدًا إلى الكمال، ولكنه سيحصل على فكرة أفضل عن لب الموضوع، ولكن لو كنا حقًا نقترب، فهناك فرصة ضئيلة للشعور بالتكبر؛ لأننا نخوض كل أنواع التجارب حول أنفسنا؛ فهذا هو السعي نحو *الكمال*، وليس المثالية، ويجب أن يشمل الكمال كل الأمور، ولو غير المثالية منها. وقد وضحت في الفصل السابع أن الأمور غير المثالية تمثل جوانبك الخفية، وتشتمل على كل الأمور التي كبتناها، أو رفضناها، أو أنكرناها، أو كرهناها عن أنفسنا؛ فالأشخاص مفرطو الحساسية الذين يتمتعون بالوعي لديهم أيضًا بعض الصفات غير المرضية، وبعض النزعات غير الأخلاقية، مثل أي شخص آخر. وعندما نقرر ألا ننساق خلف تلك الأمور، كما ينبغي لنا أن نفعل، فإننا لا نتخلص منها تمامًا، بل تختفي في أعماقك فقط.

وعند محاولة التعرف على تلك الجوانب الخفية، فالفكرة هي أن الأمور تصبح أفضل عندما نعترف بوجود هذه الجوانب غير المرضية، وغير الأخلاقية، وأن نراقبها بدلًا من أن نتخلص منها "إلى الأبد"، لنجد أنها تسللت خلسة إلى داخلك دون علمك. وعادة ما يشعر الأشخاص الأكثر تسببًا في المخاطر، أو الذين يمرون بالمخاطر، من الناحية الأخلاقية، بأنهم بالتأكيد لا يفعلون أي شيء خطأ، وأنهم معتدون بأنفسهم، وليست لديهم أية فكرة عن تلك الجوانب الغامضة، أو كيف تبدو.

وبالإضافة إلى الفرصة الكبيرة للتصرف بطريقة أخلاقية، عندما ندرك تلك الجوانب الخفية، فإن طاقاتها تضفي الحيوية والعمق على الشخصية عندما تتكامل بطريقة واعية. وفي الفصل السادس تحدثت عن الأشخاص مفرطي الحساسية "المتحررين"، وغير الممتثلين للمعايير والأعراف، وشديدي الإبداعية. وتعد معرفة القليل عن جوانب الشخص الخفية (حيث لن تعلم أبدًا الكثير عنها، أو القدر الكافي عنها) أفضل طريق، أو ربما الطريق الوحيد؛ لكي تتحرر من قيود المبالغة في العلاقات الاجتماعية التي يعانيها الأشخاص مفرطو

الحساسية في فترة الطفولة. وتتلاقى الجوانب الواعية داخلك، الحريصة على استرضاء الآخرين ونيل رضاهم، مع الجوانب القوية، والماكرة، والمضخمة لأهمية الذات، والتلقائية عن ثقة، وتستفيد منها. وكأعضاء في فريق واحد، فهما تحترمان بعضهما، وتكبح كل منهما ميول الأخرى، وهذه الجوانب – أي أنت – شخص رائع نسعد بوجوده في هذا العالم.

وهذا كله جزء مما أعنيه بالسعي وراء الكمال، ويمكن للأشخاص مفرطي الحساسية أن يتولوا قيادة هذا العمل الإنساني المهم، فهناك حاجة ماسة لدى الأشخاص مفرطي الحساسية إلى الوصول إلى فكرة الكمال؛ لأننا وُلدنا في أقصى طرف نطاق ما، وهو الحساسية. وعلاوة على ذلك، لا نعد أقلية في ثقافتنا فقط، ولكننا بعيدون كل البعد عن المثالية أيضًا. وربما يجب علينا أن نستبدل الشعورَ بالقوة والتفوق بشعورنا بالضعف والنقص وبأننا الضحية. وحتى الآن قد عزز هذا الكتاب هذا الشعور داخلك. وأرى أن هذا الأمر يعد تعويضًا ضروريًا، ولكن التحدي الحقيقي للأشخاص مفرطي الحساسية هو إيجاد نقطة وسط بين الجانبين، فلا مجال للشعور بـ "الخجل المفرط"، أو "الحساسية المفرطة"، أو الإفراط في أي شيء، بل يجب أن نكون مقبولين، وعاديين، وطبيعيين.

وكذلك تعد فكرة الكمال أمرًا مهمًا بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية فيما يخص الجوانب الروحانية والنفسية؛ لأننا غالبًا ما نكون جيدين في هذه النواحي. وفي حقيقة الأمر، لو ركزنا فقط على تلك الجوانب إلى حد استبعاد كل شيء آخر، فسنكون منحازين وذوي نظرة أحادية الجانب. ويصعب علينا كثيرًا أن نرى الوصول إلى المنزلة الروحانية العليا، ربما يكون من خلال ألا ننشغل بالأمور الروحانية فقط، وأن الوصول إلى وجهة النظر النفسية الثاقبة ربما يكون من خلال ألا نشغل أنفسنا كثيرًا بالتعمق في الأمور النفسية. ولعل الطريقة الوحيدة لفهم هذه الرسالة هي الدعوة إلى الكمال وليس المثالية.

وبالإضافة إلى هاتين الملحوظتين العامتين، فإن الطريق نحو الكمال مسألة فردية تمامًا، حتى بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية. فلو بقينا منطوين على أنفسنا، فسيتم تحفيزنا للخروج إلى العالم، أو سنخرج منها مكرهين في

نهايـة الأمر. ولو كنا منفتحين علـى العالم، فسيكون علينا الانطواء في مرحلة ما في حياتنا. ولو حصَّنا أنفسنا، فسيكون علينا أخيرًا الاعتراف بضعفنا، ولكن إذا شعرنـا بالخجل، فسنشعر داخلنـا بأن كل الأمور ليست على ما يرام، حتى نصبح أكثر حزمًا.

وفيمـا يخص موقـف علـم النفـس التحليلـي مـن الأشخاص الانطوائيين والمنفتحين، فالكثير من الأشخاص مفرطي الحساسية يحتاجون إلى أن يصبحوا أكثـر انفتاحًا، وأكثر شعورًا بالكمال؛ فقد سمعت قصة "مارتن بوبر"، الذي كتب بوضـوح عن العلاقات "بيـن الأشخاص"، وعبَّر فيها عن أن حياته تغيرت يومًا ما عندمـا أتـى إليه أحد الأشخاص لطلـب العون. وشعر "بوبر" بأنـه مشغول للغاية بالتأمـل، وأنـه بوجه عـام شخص أسمى مـن أن يهتم بزيارة هـذا الشاب. وبعد فتـرة وجيـزة، توفي هذا الشاب في إحـدى المعارك، فبدأ "بوبـر" يكرس حياته للبحث في العلاقات "بين الأشخاص"، منذ أن سمع هذا الخبر، حيث أدرك مدى نظرته الأحادية في عزلته الانطوائية الروحانية.

السعي إلى تحقيق الكمال من خلال الوظائف الأربع

ومـرة أخرى نؤكد أنه لـن يتمكن أي شخص من تحقيق الكمـال؛ حيث إن الحياة البشرية لها حدود؛ فلن يقوى شخص ما على أن يكون غامضًا وواضحًا في الوقت نفسه، أو ذكرًا وأنثى، أو واعيًا وغائبًا عن الوعي. وأنا أعتقد أن كل شخص يمكنه أن يصـل إلى الكمال بطريقته الخاصة، فهنـاك العديد من الثقافات التي تصف تجربـة من الوعي الخالـص؛ ما وراء التفكير وتناقضاته. وهـذا الأمر يحدث لنا بصورة عميقة من خلال التأمل، وبوجود وعي شديد مصاحب له، قد يصبح هذا الأمر هو أساس حياتنا.

ومـع ذلك، فبمجـرد أن نتصرف فـي هذا العالـم غير المثالـي، باستخدام أجسامنـا غير المثاليـة، نصبح مباشرة كائنـات مثالية وغيـر مثالية في الوقت نفسه. وبما أننا كائنات غير مثالية، فنحن دائمًا نعيش أحد وجهي هذا التناقض؛ فنحـن نكون انطوائيين لبعض الوقت، ثم يكون علينا أن نصبح منفتحين لإحداث

التوازن. ونشعر بالقوة بعض الوقت، ثم نشعر بالضعف والحاجة إلى الراحة، حيث إن العالـم يجبرنا على إظهار جانب واحد محدود في وقت معين. "فلا يمكنك أن تكون راعي بقر ورجل إطفاء في الوقت نفسه". وتعد قدراتنا الجسمانية أحد تلك الحدود؛ فكل ما يمكننا فعله هو المحاولة المستمرة من أجل استعادة التوازن.

وغالبًا يجب أن يعمل النصف الثاني من الحياة على إحداث التوازن للنصف الأول؛ فالأمر يبدو كأننا قد أصابنا التعب، أو أصابنا الملل الشديد؛ بسبب العيش بطريقة واحدة، ثم علينا تجربة نقيض هذه الطريقة؛ فالشخص الخجول سيقرر أن يقدم عروضًا كوميدية، والشخص الذي كرَّس حياته لمساعدة الآخرين سيشعر بالإنهاك، ويتعجب كيف أصبح بهذه "الاتكالية".

وبوجه عام، كل ما يعد صفة مميزة لنا يجب أن تتم الموازنة بينها وبين نقيضها، وهو الأمر الذي لا نحسن فعله أو نخشى محاولة القيام به. وأحد هذه التناقضات التي تحدث عنها علم النفس التحليلي هو الطريقتان اللتان نستقبل بهما المعلومات، عن طريق الإحساس (الحقائق المجردة) وعن طريق الحدس (المعاني الدقيقة لهذه الحقائق). وهناك تناقض آخر وهو الطريقتان التي نقرر بهما كيفية التعامل مع تلك المعلومات التي تلقيناها، عن طريق التفكير (بناءً على المنطق، أو ما يبدو أنه صحيح بوجه عام) أو عن طريق المشاعر (بناءً على خبراتنا الشخصية، وعلى ما يبدو أنه في مصلحتنا ومصلحة من نهتم بأمرهم).

ولكل منا صفة مميزة من هذه "الوظائف" الأربع: الإحساس، والحدس، والتفكير، والمشاعر. وفيما يخص الأشخاص مفرطي الحساسية، فالأمر يتعلق بالحدس. (وكل من التفكير والشعور يعد أمرًا شائعًا بين الأشخاص مفرطي الحساسية). وعلى الرغم من ذلك، لو كنت شخصًا انطوائيًّا – مثل ٧٠٪ من الأشخاص مفرطي الحساسية – فأنت تستخدم صفتك المميزة في حياتك الداخلية.

وبينما هناك بعض الاختبارات التي يمكنها أن توضح لك صفتك المميزة، يرى "يونج" أنه يمكننا أن نتعلم كثيرًا من الأمور من خلال الملاحظة الجيدة لمعرفة أي جانب نكون الأسوأ فيه، وهذا الجانب هو الذي يتسبب في إحراجنا بصورة مستمرة. هل تشعر بأنك شخص عديم الخبرة عندما تريد أن تفكر

بطريقة منطقية؟ أو عندما يجب عليك أن تقرر ما شعورك الشخصي تجاه شيء ما؟ أو عندما تكون محتاجًا إلى الاستعانة بحدسك لمعرفة ما يحدث على نحو غير ملحوظ؟ أو عندما يكون عليك الالتزام بالحقائق والتفاصيل دون الإسهاب، أو الإبداع، أو الإبحار في عالم الخيال؟

ولا يوجد من يتميز في الوظائف الأربع بشكل متساو، ولكن طبقًا لـ "ماري لويز فون فرانز"، التي كتبت بحثًا مطولًا عن تطوير "الوظيفة الضعيفة"، يعد العمل على تقوية هذا الجزء الضعيف والمتعثر من شخصيتنا منهجًا قويمًا نحو تحقيق الكمال، فهذا يمكّننا من التواصل مع الأمور المدفونة داخل عقلنا الباطن، ومن ثم يجعلنا في تناغم أكثر مع كل هذه الأمور؛ فهذه الوظيفة هي التي تدر النفع الهائل، تمامًا كما يعود الأخ الأصغر الأخرق إلى المنزل حاملًا الذهب في القصص الخيالية.

فلو كنت متميزًا بقوة الحدس (وهذه هي الحال في الغالب بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية)، فالجانب الضعيف من شخصيتك قد يكون الإحساس، والتمسك بالحقائق، والتعامل مع التفاصيل. والقصور في جانب الإحساس سيظهر بصورة مختلفة من شخص لآخر، فعلى سبيل المثال، أنا أرى نفسي فنانة، ولكن على نحو حدسي؛ فالحديث أمر سهل بالنسبة إليَّ، ومع ذلك فأنا أميل إلى أن يكون لديَّ الكثير من الأفكار، وأن أتحدث بإسهاب. ووجدت أنه من الصعب أن أكون ذات حس فني، فيما يتعلق بأمور ملموسة ومحدودة، مثل تزيين غرفة أو مكتب، وأن أقرر ما يجب ارتداؤه من ملابس، فأنا أستمتع بارتداء الثياب الأنيقة، ولكن عادة ما أرضى بارتداء الثياب التي يحضرها لي الآخرون؛ لأن المشكلة الحقيقية في كلتا الحالتين هي أنني لا أطيق الذهاب إلى المتاجر، فهناك كثير من *الأمور* التي تسبب لي حالة من الإثارة الزائدة والارتباك؛ وبالإضافة إلى أنه يجب عليَّ اتخاذ قرار نهائي، فكل هذه الأمور – الإثارة الحسية، والأمور العملية، واتخاذ القرار – عادةً ما تكون غاية في الصعوبة بالنسبة لشخص حدسي انطوائي.

وعلى الناحية الأخرى، هناك كثير من الأشخاص الذين يتميزون بالحدس القوي، ويتميزون في التسوق أيضًا؛ حيث يمكنهم رؤية إمكانات شيء ما، وكيف

ستبدو في وضع معين، حيث قد يغفل عنها الآخرون، فمن الصعب أن نعمم ما يتميز به الأشخاص ذوو الحدس القوي، ومن الأفضل أن نفكر في الأسلوب؛ إذ يمكن لكلٍّ من تعلم الرياضيات أو الطبخ أو قراءة الخرائط أو إدارة نشاط تجاري ما، أن يتم بطريقة حدسية أو "وفق القواعد".

وتلاحظ "فون فرانز" أن الحدسيين في الغالب تتغلب عليهم بصورة كاملة التجارب الحسية، كالموسيقى، والطعام، والمشروبات المحظورة، والممنوعات، والعلاقة الحميمة؛ حيث يفقدون المنطق السليم تجاه تلك الأمور، ولكن يتمتعون بحدس قوي للغاية تجاه هذه الأمور أيضًا، حيث يرون ما وراء السطح، وينظرون إلى حيث يكمن المعني.

وفي الواقع، تعد مشكلة محاولة التواصل مع الجانب الضعيف، وهو الإحساس في هذه الحالة، هي أن الجانب السائد غالبًا ما يطغى على أية حال. وتضرب "فون فرانز" مثالًا بشخص حدسي يقوم بتصميم أعمال فنية باستخدام الصلصال (وهذا مثال جيد لتنمية الإحساس؛ لأنه شيء ملموس)، ولكنه انشغل بالتفكير في كيف سيكون الأمر جيدًا لو تم تدريس أعمال الصلصال في جميع المدارس، وكيف سيتغير العالم بأسره لو كوّن كل شخص شكلًا من الصلصال بشكل يومي، وكيف يستطيع الشخص أن يرى الكون كله من خلال الصلصال، كنموذج مصغر، ويرى المعنى الحقيقي للحياة!

وفي نهاية المطاف، ربما يكون عليك أن تعمل على الجانب الضعيف بصورة أساسية في مخيلتك، أو بوصفه لعبة من نوع خاص، ولكن طبقًا لـ "يونج" و"فرانز"، فإن تخصيص وقت لهذا الأمر ضرورة أخلاقية حقًا، فالكثير من السلوكيات الجماعية غير المنطقية التي نراها تكون لأشخاص يحاولون إسقاط جانبهم الضعيف على الآخرين، أو يكونون سريعي التأثر بما يثير جوانبهم الضعيفة، ويمكن لوسائل الإعلام المخادعة والقادة المضللين أن يستغلوا هذا الأمر. وعندما بدأ "هتلر" إشعال الكراهية في ألمانيا تجاه بعض المواطنين بسبب انتماءاتهم الدينية، قام بمناشدة الجوانب الضعيفة في المجموعة الخاصة التي يتحدث إليها. ففي الوقت الذي يتحدث فيه إلى الأشخاص الحدسيين، الذين يعانون ضعفًا في الجانب الخاص بالإحساس، يصف هؤلاء المواطنين

بأنهـم مجموعة من الأثريـاء الفاسدين، والمتلاعبين بالأسـواق. فغالبًا ما يكون الأشخاص الحدسيـون غير عمليين، ولا يجيدون كسب الأمـوال (بمن في ذلك المواطنـون الحدسيـون المضطهدون). وعـادة ما يشعر الأشخاص الحدسيون بأنهـم أقـل شأنًا، ويشعـرون بالخجل حيـال حسهـم التجـاري المتواضع، وهذا يجعلهـم يشعرون بأنهـم ضحايا عندما يعرفـون أن شخصًا مـا يفوقهم في هذا المجال، فكم هو رائع أن تلقي باللوم على شخص آخر حيال أمر تفتقر إليه أنت.

وتحـدث مـع الأشخاص الذيـن يتمتعـون بالمشاعـر القوية، ووظيفـة تفكير ضعيفـة، فقد وصف "هتلر" هـؤلاء المواطنين بأنهم مفكـرون عديمو المشاعر؛ وتحدث مع الذين يتمتعون بالتفكير القوي ووظيفة شعورية ضعيفة، وقال إن هؤلاء المواطنيـن يسعون إلـى تحقيق ما يخدم مصالحهـم دون التحلي بأية أخلاقيات عامـة أو رشيـدة. وتحدث مع الذيـن يتمتعون بالإحساس القـوي ووظيفة حدسية ضعيفـة، وتمت الإشـارة إلى أن هـؤلاء المواطنين يمتلكون قـوى ومعرفة بديهية سرية وعجيبة.

وعندمـا نتمكن من اكتشاف ردود الفعـل السيئة تجاه هذه الوظائف الضعيفة - أي "عقـدة النقـص" - سنتمكـن مـن وضع حد لهـذا النوع من إلقـاء اللوم؛ لذلك يعد من واجبنا الأخلاقي أن نتعرف على مواطن النقص لدينا، وأكرر ذلك مـرة أخرى، يمكـن للأشخاص مفرطي الحساسية أن يتميـزوا في هذا النوع من العمل الداخلي.

الأحلام والخيال الخصب والأصوات الداخلية

يسهـل الوصـول إلـى حالة الكمال مـن منظور علـم النفس التحليلـي، من خلال الأحـلام "والخيال الخصب" المصاحب لتلـك الأحلام؛ حيث يعمل كلا الأمرين علـى جعلنا محيطين بالأصوات الداخلية والأجزاء التي نرفضها من شخصياتنا. وبالنسبـة إليَّ، تمثل هـذه الأحلام شيئًا أكبر من مجرد معلومـات آتية من العقل الباطـن؛ فبعضها قد أنقذنـي فعليًا في بعض الأوقات العصيبـة التي مررت بها، وبعضهـا قـدم إليَّ معلومـات ما كنت لأتمكـن - أو الأنا - مـن الحصول عليها،

والبعض الآخر توقع بعض الأحداث، أو تصادف حدوثها معها بطريقة غريبة. وسأكون شخصية عنيدة ومرتابة للغاية، إن لم أدرك (بالنسبة إلى نفسي، وليس لأي شخص آخر) أن هناك شيئًا ما يرشدني.

شعب "النسكابي" هم السكان الأصليون لأمريكا، وهم منتشرون في منطقة لابرادور في عائلات صغيرة؛ لذلك ليست لديهم أية شعائر جماعية. وفي المقابل، كانوا يؤمنون بوجود صديق رائع يوجد داخل كل شخص منذ ولادته؛ لكي يقدم إليه الأحلام المفيدة، وكلما كان الشخص فاضلًا (وهذا الأمر يشتمل على تقدير الأحلام)، زاد قدر العون الذي سيحصل عليه من هذا الصديق. وأحيانًا عندما يتم سؤالي عن مذهبي في الحياة، أعتقد أنه يجدر بي القول إنه "النسكابي".

الأحلام والمعجزات والمرشدون الروحانيون ومفهوم التزامنية

حتى الآن قد ناقشت الجوانب الروحية للأشخاص مفرطي الحساسية، من ناحية قيادتهم الخاصة في عملية بحث الإنسان عن المنطقة الروحانية والفهم والمعنى الروحاني والكمال كذلك؛ فبعضكم قد يتساءل متى سأتحدث عن تجاربكم الروحانية الأكثر أهمية عن الرؤى، والأصوات، والمعجزات، والعلاقة بالخالق، والأحلام والصالحين أو المرشدين الروحانيين.

يمر الأشخاص مفرطو الحساسية بكثير من تلك التجارب، ومن الواضح أننا نتجاوب معها بطريقة خاصة. ومن الواضح أيضًا أن هذا التجاوب يزيد في بعض الأوقات المحددة في حياة الشخص أيضًا - على سبيل المثال، عند التعمق في العلاج النفسي. وقد أطلق "يونج" على هذه التجارب اسم التزامنية، وهي تتحقق من خلال "مبدأ ترابط غير سببي". ووجهة نظره كانت تتمثل في أنه بالإضافة إلى علاقات الربط التي نعرفها - أن الشيء أ له تأثير في الشيء ب - يوجد شيء آخر غير قابل للقياس (إلى الآن) يحدث هذا التأثير أيضًا؛ لذلك يمكن لأحدهما التأثير في الآخر عن بعد؛ أو أنهما متقاربان، ولكن بطرق أخرى غير مادية.

وعندمـا يكون هناك ربط بيـن الأشياء أو المواقف أو الأشخاص؛ لأن بعضهم يتناسـب مع بعض، فهذا يشير إلـى وجود نظام حكيم يدور به الكون، أو خطة ما، أو هـي بالأدق العنايـة الإلهية. فعندما يخبرني بعض من يتـرددون على عيادتي، ببعض هذه الأحداث، فأنا أحاول أن أوضح لهـم أن شيئًا ما غاية في الأهمية قد حدث (وعلى الرغم من أنني أترك القرار للشخص لتحديد مدلول الحدث). وأنا أيضًا أشجعهم على تدوين تلك التجارب، حتى تظهر أهمية العدد الكبير الخاص بحـدوث تلك التجارب. وإلا، فإن تلك التجارب ستدفن تحت رتابة الحياة، وتكون محـط ازدراء من قبل المتشـكك الداخلي، وتظل تائهة عنـد عدم الحصول على "تفسيرات منطقية".

ومجـددًا، تعـد هذه لحظـات جوهريـة، وتناسـب تمامًا الأشخاص مفرطي الحساسيـة بوجه خاص، ويستمتعون بها، ولديهم قدرة على معايشتها على أفضل نحو. ففي عملية الحزن والاستشفاء، التي قد تكون جانبًا مهمًّا من جوانب الحياة الواعيـة، يشيـر هؤلاء الأفـراد إلى ما يفـوق المعانـاة الشخصيـة، أو إلى معنى معيـن داخل هـذه المعاناة، وهـو المعنى الذي نحـاول جاهدين العثـور عليه في بعض الأحيان.

أحلام ديبورا

بـدأت سلسلـة حـالات التزامن تحـدث لـ "ديبـورا" في أثناء هبـوب عاصفة ثلجيـة، وهـو شيء نادر الحدوث في جبـال سانتا كروز. وخـلال لقائنا قالت إنها كانت تعاني "الاكتئاب، والفراغ، وغير سعيدة في زواجها" في هذا الوقت، وبسبب هطول تلك الثلوج، وللمرة الأولى منذ زواجهما، لم يعد زوجها إلى المنزل في هذا اليوم. وبدلًا من ذلك، جاء شخص غريب إلى باب منزلها يطلب مأوى. لسبب ما لـم تتردد في السماح لـه بالدخول، وجلسا معًا أمام المدفأة، وأخذا يتحدثان عن أمور خفية، لا يعلمها الكثيرون، حتى وقت متأخر، ثم دونت لي ما حدث بعد ذلك:

تولي مهمة العناية بعالمك الوجداني والروحي

أنا أقترح عليك أن تدوّن مذكرات روحانية مدة شهر، كشاهد على كل أفكارك وتجاربك التي لها علاقة بعالمك غير المادي، دوّن بشكل يومي ملاحظاتك، وحالاتك المزاجية، وأحلامك، ودعواتك، وكل المعجزات الصغيرة "والمصادفات الغريبة"، فكتابتك يجب ألا تكون مستفيضة أو فصيحة، بل ببساطة تجعلك تلك الكتابات شاهدًا على أمر مبجل، وهذا جزء من عادات الأشخاص الذين يداومون على كتابة المذكرات، بمن في ذلك "فيكتور فرانكل"، "وايتي هيلسوم"، "وبوبر"، "ويونج"، "وفون فرانز"، وآخرون كثر من الأشخاص مفرطي الحساسية.

سمعت صوت طنين عاليًا للغاية في أذني، وشعرت بخواء كبير في رأسي، وأدركت أنه يفعل شيئًا ما لي، ولكنني لم أشعر بالخوف مطلقًا (من المحتمل أن يكون الأمر قد استغرق ثواني؟ أو دقائق؟)، ثم عادت الأفكار متدفقة إلى رأسي، وتوقف الطنين.

ولم تخبر هذا الغريب بأي شيء عن هذا الأمر، وبعد ذلك قدم أحد الجيران، ودعا هذا الشخص إلى أن يقضي هذه الليلة في منزله. ومن الواضح أن هذا الغريب قد غادر في الليل؛ حيث لم يوجد له أثر عند الفجر.

ولكن بعد أن توقفت العاصفة الثلجية، وفتح الطريق، انفصلت عن زوجي، وبدأت هذا الطريق الطويل والمختلف تمامًا، الذي أوصلني إلى حيث أنا الآن؛ فقد تخلصت من الاكتئاب المروع في هذه الليلة، واسترجعت طاقتي السابقة، ومعنوياتي المرتفعة؛ لذلك كثيرًا ما اعتقدت أن هذا الشخص كان أحد الصالحين.

وبعد ذلك بعامين، زارها مخلوق أكثر غرابة.

ففي إحدى الليالي بينما كنت نائمة سمعت صراخ القط بجانبي، وفي حالة ما بين الاستيقاظ والنوم بدا لي كأنني أرى شخصًا يقف بالقرب

مـن سريري ينظر إلـيَّ وكانت تبدو عليـه علامات الصـلاح ولم ينتبني أي شعـور بالخـوف منــه. وشعـرت كأنه يقولي لـي: "لا تقلقـي، فأنا هنا فقـط لرعايتـك"، فقلت محدثة نفسي: "حسنًا، أنـا لا أعتقد أن بإمكاني استيعاب كل ذلك"، واستغرقت في النوم مجددًا.

وفـي الصباح كانت "ديبورا" مـا زالت متأثرة بالأمر، ولكنهـا لم تخبر أحدًا بهـذه التجربة، ولكن بعـد ذلك أخذت حياتهـا منحنى روحانيًـا عميقًا، "وبدأت سلسلـة من الأحداث الغامضــة والرائعة تحدث، التي تلاشـت تدريجيًا بعد ذلك بعدة سنوات".

وقادهـا جـزء من هذه المرحلـة الروحانية إلـى التعرف بمعلـم روحاني ذي شخصيــة جذابة، ولكنهـا مضطربة، وهو شخص من الذيـن تحدثت في الفصل الثامـن عـن أنهم يتطـورون بصـورة غير منتظمــة، حتى بـدا كأنـه متوهج من "الخارج"، ولكن يعم الظلام في "الداخل"، في المكان الذي يجب أن يحدث فيه تناغـم بين الجوانب العملية والجوانب الروحانية عند اتخاذ قرارات أخلاقية في الحياة الواقعية. وقد كان شعورها بقوة هذا المعلم واضحًا، وكان شعورها بضعفه والخطـر المحيط بها مبهمًا لذا؛ كانت تدعو للحصول على الهداية: "ليتني أشعر بالقرب من الخالق ورعايته لي".

ثـم ذهبت "ديبـورا" بعد ذلك إلى عملها في إحـدى المكتبات، وعندما كانت تسيـر متجهة نحـو القسم الأمامي مـن المكتبة، رأت كتابًا سقـط أرضًا من فوق إحـدى الطاولات، وعندمـا التقطته انتابتها رغبة فـي أن تفتحه، ثم رأت قصيدة بدأت ببيت شعر يقول: "إنني قريب منك...".

ومـع ذلك، بقيت مع المعلـم الروحاني معسول الكلام فتـرة أطول، حتى بعد أن طلـب مـن أتباعه أن يمنحـوه كل ممتلكاتهم. وبعد ذلك كانـت تشعر في أغلب الأحيـان بأنها تريـد أن تتركه، ولكنها لم تمتلك القـوة أو الإرادة لتبدأ من جديد علـى الصعيد المادي، ولكنها كانت تشعـر دائمًا بالعناية الإلهية؛ ففي أحد الأيام كانت تشعر بالوحدة بعض الوقت، وتشكو إلى نفسها، قائلة: "أنا لم أعد أمتلك ولو جهاز راديو مزودًا بساعة!". وفي اليوم التالي، عندما كانت المجموعة في نزهة، وكانـت تستخدم السيارة التي كانت تمتلكها يومًا ما، كانت تراقب خنفساء تتسلق

صخرة ترابية. وفكرت بحزن حيال أن هذه الخنفساء تتمتع بحرية أكثر منها، ولكن بعد ذلك، كلما زادت مراقبتها هذه الخنفساء، زاد شعورها بأنها يمكنها أن تتمتع بالقدر نفسه من الحرية، ثم تبعت هذه الخنفساء إلى أعلى الصخرة، ثم تخطتها واتجهت إلى *سيارتها*، وبالمصادفة كانت معها مفاتيح السيارة؛ لأنه قد طلب منها أن تقودها في هذا اليوم.

وعندما استقلت السيارة، لكي "تقودها نحو الحرية"، نظرت إلى المقعد الخلفي، ورأت جهاز راديو مزودًا بساعة، لونه "أسود لون الخنفساء" يشبه تمامًا الجهاز الذي قد اختفى منها منذ فترة. وبمجرد أن وصلت إلى منزل أحد الأصدقاء، وجدت أنه جهاز الراديو القديم الخاص بها، حيث كانت به الخدوش نفسها. ولا تدري كيف وصل ذلك الجهاز إلى السيارة، وبدا الأمر أن هذا، كبقية أحداث اليوم، من العناية الإلهية بها.

ومن السهل أن نفكر في أن المرء لن يمر أبدًا بموقف "ديبورا" نفسه؛ ولكنه يحدث كثيرًا، خاصةً لأولئك الذين يمتلكون دوافع روحانية قوية؛ فنحن نبحث عن إجابات، وعن اليقين، وهناك أفراد يشعرون بهذا اليقين، ويتدفق ذلك اليقين من داخلهم، ويؤمنون بأن من واجبهم نشر هذا اليقين؛ فهم يتمتعون بشخصيات جذابة، ويحيط بهم نوع من الثقة. والمشكلة تكمن في أن *كل* الأشخاص غير معصومين من الخطأ، خاصة عندما يعتقد الآخرون أنهم معصومون.

وقد شعرت "ديبورا" بالرغبة في العودة إلى هذا الرجل، ولكن أحد الأصدقاء حذرها من أنها قد تكون "مجنونة"، لو قامت بهذا الأمر؛ لذا أخذت "ديبورا" تدعو من أجل أن تتضح أمامها الأمور: "لو كنت أفكر على نحو جنوني وأخرق في الوقت الحالي، فأرجو الهداية"، ثم فتحت التلفاز.

> وظهر على الشاشة مشهد صامت – دون أي صوت على الإطلاق – كان من الواضح أنه مشهد من فيلم قديم، من نوعية أفلام الخمسينيات، تدور أحداثه حول "المصحة العقلية"، المليئة بالطبع بالكثير من المجانين! فضحكت بصوت مرتفع، ثم استلقيتُ، ودعوت بالهداية، ثم استغرقتُ في النوم، فـ "رأيت" في الحلم يرى النائم أنني محاطة بباقة من الورد، كل وردة كانت تحمي جزءًا مختلفًا من جسمي، ثم

شعـرت بتدفق طاقة روحانية داخلـي، وقد غاب عني هذا الشعور مؤخرًا.
فاستيقظت وكان هذا شعورًا بسعادة غامرة ...

وفـي الوقت الـذي قابلت فيه "ديبورا"، كانت التجـارب الروحانية تحدث في أحلامهـا بشـكل متكرر، ومـن المحتمل أن هـذا الأمر يشير إلـى أنها قد وجدت الطريق إلى الهداية من خلال ما ترى في أحلامها، فخبرتي فيما يخص الأحلام توضـح أنـه عندما نزيد مـع عملنا علـى الأحلام، تقـل نسبة تعرضنـا للمواقف الغريبة، سواء كان هذا في الحياة أم في الأحلام.

حين تصبح حياتك الروحانية مثل الموجات العارمة

تحدثـت فـي بعض الأحيان عـن الـروح والوجـدان بوصفهما مصدريـن للشعور بالراحـة، وأنـا أعتقد أنهما كذلـك، ولكن من الممكن أن يتسبـب الأمر أيضًا في حالـة شديدة من الإثـارة المفرطة، على الأقل حين نتعلم كيف نبقي أقدامنا على الأرض، إن صح التعبير؛ فالأمر يكون شاقًا عندما تجتاحنا تلك الموجات العارمة. وغالبًـا ما يكون الأشخاص مفرطو الحساسيـة واقفين في مسار الموجة الكبرى، ربمـا بسبب صعوبة التفاهم مع مـن هم مثلنا من الأشخاص مفرطي الحساسية. وسأنهـي هذا الفصل، وهذا الكتاب، بقصـة أحد الأشخاص مفرطي الحساسية، خاض رحلة شاقة في حياته.

فـي وقت حدوث الواقعة التالية، كان "هاربـر" يعاني حالة مزمنة من الإثارة المفرطـة، وكان من الأشخاص مفرطي الحساسيـة ذوي الفكر الحصيف (وكان الجانـب السائـد لديـه هو التفكيـر). وقد خضع للعـلاج عن طريق علـم النفس التحليلـي مدة أربع سنوات، وتعلم حقًّا كيف يدير الحديث: "نعم، أنا أؤمن بوجود الخالق، وكل شيء يتعلق بعلم النفس حقيقي؛ فالخالق هو مصدر راحتنا النفسية والشعـور بالأمان". وفي النهار، كان "هاربر" يعرف جميع الإجابات، حتى عندما كان يراوده بعض الشك.

وفـي الليـل، غالبًا مـا كان يستيقظ في حالة مـن الاكتئاب الشديـد مستعدًّا للانتحـار، فلم يعد هنـاك المزيد من الشك. وفي ضوء النهـار كان يتجاهل أمر

تلك الليالي بوصفها "لا تعد شيئًا سوى نتيجة لشعوره السلبي تجاه أمه"؛ بسبب أنه قضى فترة طفولة مؤلمة، ولذلك هي "لا تمثل تهديدًا حقيقيًا"، ولكن بعد ذلك يتكرر أمر "تلك الليالي"، منتجة الحالة نفسها من اليأس، حتى يصبح الانتحار هو الحل الوحيد الذي يتوصل إليه الحدس والمنطق. وهناك أمر ما في داخله يؤخره عن تنفيذ هذا الحل، حتى ظهور ضوء النهار، حينما تنفك عنه حالة اليأس الشديدة.

ولكنه في إحدى الليالي استيقظ وهو يشعر بهذا اليأس، حتى أصبح متأكدًا أنه لن يمكنه الصمود حتى الفجر. وبينما هو مستلقٍ في مكانه، طرأت له فكرة تلقائية بأن الطريقة الوحيدة التي يمكنه من خلالها أن يستمر في العيش، هي أن يتأكد من أن الخالق يرعاه. وليس ما قد يتصوره في مخيلته، بل على نحو حقيقي، وهذا بالطبع مستحيل، فمن المستحيل تصديقه؛ لأنه كان من المستحيل معرفته على وجه اليقين.

وكل ما كان يحتاج إليه هو "بعض الإشارات الروحانية". وخطرت بباله هذه الفكرة بصورة تلقائية، مثل صوت صرخة شخص كان على وشك الغرق. وكان على علم بأنها فكرة حمقاء. وأخبرني بأنه في أعقاب هذه الفكرة مباشرة تجسدت الصورة التلقائية الواضحة لحادثة سيارة، وكانت حادثة صغيرة وكان هناك عدد قليل من الأفراد يقفون دون حدوث إصابة لأي شخص؛ فقد كانت هذه هي الإشارة، وقد حدثت في اليوم التالي.

وعلى الفور شعر بالاشمئزاز من نفسه؛ بسبب أنه يمتلك رغبة مبتذلة في الحصول على إشارة من الخالق، وبسبب فكرته السلبية للغاية عن كيف ينبغي أن تكون هذه الإشارة. وبوصفه شخصًا مفرط الحساسية، كان "هاربر" يخشى المتاعب مثل الحوادث التي تتسبب في حدوث إثارة مفرطة في جسمه، وتفسد جدول أعمال يومه. وبعد ذلك، عندما يغالبه النعاس، ويكون تائهًا في أفكاره السوداء، يتناسى الأمر.

وفي اليوم التالي، توقفت السيارة التي تسير أمامه بصورة مفاجئة في منحدر على الطريق السريع، وتوقف هو كذلك. وكانت هناك مسافة بسيطة للغاية بينه

وبين السيارة التي تسير خلفه، فصدمته من الخلف، فكانت هذه حادثة لا يمتلك "هاربر" أية طريقة للسيطرة عليها.

و"كان هناك سيل من المشاعر قد انتابني على الفور، فلم يكن الأمر يتعلق بالحادثة، ولكنه تذكر الليلة الماضية". وتملكته مشاعر الخوف والرهبة، كأنه "في حضرة الخالق".

وكانت الحادثة بسيطة، ولم تكن هناك أية إصابات، وكان يحتاج فقط إلى تغيير أنبوب العادم الخلفي، وكاتم صوت العادم. ووقف هو والسائق الآخر وبعض المارة، يتعافون من تأثير الصدمة، ويتبادلون المعلومات المتعلقة بالتأمين على السيارة الخاصة بكل منهما، تمامًا كما حدث في حلم الليلة الماضية. ولكونه شخصًا مرتابًا، لم يصدق أن أكثر الأمنيات غير الواعية هي التي تسببت في هذا كله. وهذا يعد شيئًا في فئة جديدة تمامًا من التجارب، وعالمًا جديدًا تمامًا.

ولكن هل كان يحتاج إلى هذا العالم الجديد؟ ولأنه مفرط الحساسية، كان غير متأكد.

وشعر بحالة من الاكتئاب الشديد مدة أسبوع، ولكنه كان يشعر بالاكتئاب في ساعات النهار وليس في الليل؛ حيث كان ينام جيدًا في الليل. وبعد ذلك أدرك أنه كان يفكر على نحو لا شعوري في أنه يجب عليه الآن أن يفعل شيئًا ما في المقابل بهدف إرضاء الخالق. ربما يجب عليه أن يترك عمله، وأن يقف في زوايا الطرقات ناشرًا إيمانه. وكان دومًا يرى أنه لكي ينال رضا الخالق، عليه أن يتخلى عن كل متع الدنيا، وأن يدفع مقابلًا كبيرًا لكل ما يحصل عليه، وأن عليه تغيير حياته بأسرها، في الحال. ففي الحقيقة، كان هذا ما يتوقعه "هاربر" من نفسه دائمًا. والآن أدرك أن شعوره بالقهر والذنب ليس هو القصد من حدوث هذا الأمر. وبما أن الحادثة حدثت استجابة لتلك الليلة المظلمة التي كان يشعر فيها بالاكتئاب، كانت الحادثة بأسرها تمثل مصدرًا للراحة؛ لذا بدأ ببطء يرى الحادثة بوصفها كذلك، أي أنها مصدر للراحة.

ولكن "هاربر" أدرك أنه لكي يكون في توافق مع خبرته الجديدة، يجب عليه أن يتوقف عن كونه شديد الاكتئاب والشك، وإن شق عليه هذا الأمر. وعلى أية حال، استتبعت هذه الخبرة الجديدة نوعًا ما من المهمات.

وعند هذه المرحلة، وهو يشعر بالارتباك الشديد، حاول مناقشة أمر الحادثة مع بعض الأشخاص، وكان من بينهم شخص قد تأثر بالقدر نفسه الذي تأثر به "هاربر"، ولكن الصديقين اللذين يكنُّ لهما قدرًا كبيرًا من الاحترام أخبراه بأن الأمر مجرد مصادفة.

"وهذا ما جعلني أثور غضبًا. بحق *السماء*، لقد منَّ الخالق عليَّ بشيء، ومن المفترض أن أعود أنا وأقول: 'كان الأمر رائعًا، ولكن هذه المرة أنا محتاج إلى إشارة لا يمكنها أن تكون من قبيل المصادفة'؟".

وكان "هاربر" مقتنعًا تمامًا بأن رؤية هذا الأمر مجرد مصادفة تعد خطأ فادحًا؛ لذلك قرر أن يعمل على تطوير هذه التجربة حتى لو استغرق الأمر حياته كلها. وكان يرغب في أن يتذكر هذ التجربة دائمًا، ويفكر فيها، ويعتز بها كثيرًا على قدر استطاعته. وشعر بالدهشة لأنه، وهو الشخص الذي لم يذق طعم الراحة كثيرًا طوال حياته، قد شعر فجأة براحة غامرة عن طريق إشارة واضحة إلى أنه محبوب أكثر من أي شخص صالح.

وختم حديثه قائلًا: "يا له من أمر رائع يحدث لرجل مثلي!"، ساخرًا من نفسه هذه المرة من باب التغيير، ثم بعد ذلك تذكر محور اهتمام بحثي، وقال: "يا لها من فوضى مثالية بالنسبة إلى رجل *حساس* مثلي!".

قيمتنا وشراكتنا

دائمًا ما يخبرنا الملوك المحاربون بأن الإيمان بحقيقة وجود عالم وجداني وروحاني يعد علامة على ضعف الشخص؛ إذ لديهم خوف داخلي من أي شيء من شأنه أن يضعف شجاعتهم وقوتهم الجسمانية؛ لذلك فهم فقط ينظرون إليه بوصفه ضعفًا لدى الآخرين، ولكننا نتمتع بنوع خاص من القوة والموهبة والشجاعة؛ فإن النظر إلى مواهبنا الخاصة بالحياة الوجدانية والروحانية بوصفها مصدر ضعف أو أنها أشياء وليدة شعورنا بالخوف أو الحاجة إلى الشعور بالراحة، يشبه تمامًا قول إن الأسماك تسبح لأنها لا تقوى على السير، أو لأن لديها حاجة ماسة إلى البقاء في الماء أو لأنها تخشى الطيران فقط.

وقـد يمكننـا أن نقلب الأوضاع ونقـول إن الملوك المحاربيـن يخشون الحياة الوجدانيـة والروحانيـة، ولا يقـدرون عليها، ولا يمكنهم النجـاة دون قدر الراحة الناتجة عن منظورهم للواقع.

ولكـن لا توجـد حاجـة إلـى تبـادل الإهانات، مـا دمنا نعلـم قدرنـا، فدائمًا مـا سيحيـن الوقت الـذي يشعر فيـه هـؤلاء المحاربون بالسـرور، لكوننـا نهتم بالجوانـب الداخليـة لكـي نشاركهـا معهـم، تمامًـا مثـل هـذه الأوقـات التـي نشعـر بالسـرور فيهـا؛ لكونهـم بارعيـن فـي الجوانـب الأخـرى، فتحيـة إلـى هذه الشراكة.

والآن أتمنـى أن تكـون حالـة الحساسيـة الخاصة بـك بمنزلة هبـة بالنسبة إليـك وإلى الآخريـن. وأتمنى أن تنعم بأكبر قدر ممكن مـن السلام والسرور في هـذا العالم، وأتمنى أن تتفتـح أمامك أبواب أكثر وأكثـر كلما مضيت في رحلتك في الحياة.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

التأقلم مع وظائفك الضعيفة، أو على الأقل التعايش معها في سلام

اختر القيـام بأمر ما يستدعي هذه الوظيفة الضعيفة داخل شخصيتك، ومن الأفضـل أن يكون أمـرًا لم تقدم عليه من قبل، ولا يبدو أنـه يشتمل على صعوبات كبيـرة، فلو كنت مـن النوع الشعوري، فربمـا يكون عليك مطالعـة كتاب فلسفي، أو الاشتـراك فـي دورة تدريبية فـي علم الرياضيـات النظـري أو الفيزياء تكون مناسبـة للخلفيـة الخاصـة بك. ولـو كنت من النـوع المفكر، فربمـا يكون عليك الذهاب إلى أحد المتاحف الفنية، وإجبار نفسك على تجاهل عنوان العمل الفني، أو اسـم الفنـان، وحـاول أن تتجاوب بشكل شخصـي مع كل لوحـة. ولو كنت من النـوع الحسـي، فربما يكون عليك استخـدام مظهر الناس الذيـن تصادفهم في الطرقات لكي تتخيل تجاربهم الداخلية، وقصصهم، بل توقع مستقبلهم. ولو كنت

من النوع الحدسي، فربما يكون عليك التحضير لقضاء عطلة عن طريق جمع معلومات مفصلة عن المكان الذي ستزوره، وتحديد كل ما ستأخذه معك، وكل ما ستفعله في هذه العطلة بشكل مسبق. أو لو كان هذا الأمر سهلًا بالنسبة إليك، فقم بشراء جهاز إلكتروني معقد - كحاسوب أو جهاز فيديو - واستخدم دليل الإرشادات لتشغيله، واكتشاف جميع خصائصه. ولا تطلب العون من أي شخص في مساعدتك على معرفة هذا.

وفي الوقت الذي تحضر فيه نفسك بصورة تدريجية للقيام بهذا النشاط، عليك مراقبة مشاعرك، ومدى مقاومتك الأمر، والصور التي تظهر في مخيلتك. ومهما كان مدى السخف أو الإهانة التي تشعر بها بسبب "هذه الأشياء الصغيرة التي لا تقوى على فعلها"، عليك أخذ مهماتك على محمل الجد. وطبقًا لرأي "فرانز"، هذا أشبه بنظام صارم متوافق مع احتياجاتك الفردية، فأنت تتخلى عن الجانب القوي من شخصيتك، وتتوجه إلى هذا الطريق الآخر الصعب.

ولكن كن حذرًا للغاية من تلك الرغبة التي تدفعك إلى جعل الجانب الأقوى من شخصيتك يطغى عليك. وبالنسبة إلى الأشخاص الحدسيين، بمجرد أن تحدد وجهتك لقضاء العطلة، عليك أن تلتزم بها. وعليك حماية قرارك الضعيف والمحدد في الوقت نفسه من أن تنال منه كل أفكارك عن الرحلات الأخرى التي يمكنك القيام بها. وعندما تتعامل مع هذا الجهاز الإلكتروني، راقب تلك الرغبة القوية التي تحثك على تخطي قراءة الإرشادات إلى القيام بالأمور "الواضحة" باستخدام الأزرار والأسلاك، وهذا كله ينبع من صوت الحدس داخلك، ولكنك ستعمل ببطء، وستفهم كل خطوة قبل الانتقال إلى الخطوة التي تليها.

نصائح للعاملين في مجال الرعاية الصحية عند التعامل مع ذوي الحساسية المفرطة

- يزيد الأشخاص مفرطو الحساسية من قدر الإثارة، وهذا يعني أنهم يلاحظون أدق التفاصيل، ولكنهم أيضًا يشعرون بحالة تلقائية من الإثارة حيال مواقف قد يجد الآخرون أنها تمثل مستوى معتدلاً من الإثارة؛ ولهذا، من الناحية الطبية قد يبدون أكثر قلقًا أو "عصبيين" أيضًا.
- يعمل التسرع ونفاد الصبر فقط على زيادة مستوى الإثارة الفسيولوجية الخاصة بهم، وبالطبع لن يساعد إيقاع المزيد من الضغط عليهم على حثهم على التواصل معك، أو تعافيهم، فعادة ما يتمتع الأشخاص مفرطو الحساسية بقدر من الوعي، وسيتعاونون حين يكون بمقدورهم ذلك الأمر.
- اسأل الأشخاص مفرطي الحساسية عما يحتاجون إليه منك؛ لكي يظلوا هادئين، كالتزام الصمت، أو شيء يشتت الانتباه مثل إجراء حوار، أو معرفة ما يحدث بالتفصيل، أو تناول بعض الأدوية.
- عليك استخدام حدس الأشخاص مفرطي الحساسية الفائق، ووعيهم بالنواحي الجسدية؛ فقد يخبرك المريض بمعلومات مهمة لو أنصت إليه.
- لا يقوى أي شخص على الإنصات أو الحديث عندما يشعر بالإثارة

الزائـدة؛ لذا قـم بتشجيع الأشخاص مفرطـي الحساسية على إحضار أحـد الأصدقـاء للمساعـدة على هـذه المهمـات، من أجـل التحضير لزيـارة الطبيب عـن طريق تدوين ملاحظات عـن الأسئلة والأعراض، وكتابـة التعليمـات، وتذكيـرك بها خـلال الزيارة، ثـم الاتصال بك لو تذكـر بعض الأسئلة أو الملاحظات فيمـا بعد. (القليل منهم سيسيئون استخدام هذا الأمر، "والفرصة الثانية" ستزيل جزءًا من هذا الضغط عندما تتقابلان).

- لا تندهش أو تشعر بالضيق بسبب أن الأشخاص مفرطي الحساسية لديهم قـدرة أقل على احتمال الألم، وأنهـم يتجاوبون بصورة أفضل لجرعات الـدواء "دون السريريـة"، أو يعانون الآثار الجانبيـة بشكل أكبر؛ فهذا جزء من اختلافهم الفسيولوجي، وليس النفسي.
- لا تتطلـب هـذه الحالـة بالضـرورة تنـاول الأدويـة، فالأشخاص مفرطو الحساسيـة الذين قضوا فترة طفولة مضطربة يعانون مستوى أكبر من القلـق والاكتئاب. وهـذا لا ينطبق على الأشخاص مفرطـي الحساسية الذيـن نجحـوا في التخلصـ من هـذا الأمـر، أو الذين تمتعـوا بفترة طفولة مستقرة.

نصائح للمعلمين الذين يعملون مع طلاب من ذوي الحساسية المفرطة

- يحتاج تعليم الطلاب مفرطي الحساسية إلى وضع إستراتيجيات أخرى غير التي يحتاج إليها تعليم غيرهم من الطلاب؛ حيث إن الأشخاص مفرطي الحساسية يزيدون من قدر الإثارة، وهذا يعني أنهم ينتبهون إلى أدق التفاصيل داخل البيئة التعليمية، ولكنهم في الوقت نفسه سريعو الشعور بالإثارة المفرطة من الناحية الفسيولوجية.
- عادة ما يتمتع الأشخاص مفرطو الحساسية بالوعي، ويبذلون قصارى جهدهم، والكثير منهم موهوبون، ولكن لا يؤدي أي منهم بطريقة جيدة عندما يشعرون بالإثارة المفرطة، وهم يشعرون بالإثارة بصورة أسهل من غيرهم. وعندما يحاولون بجهد أكبر حين يكونون مراقبين، أو عندما يشعرون بالضغط، تزيد فرصة إخفاقهم، وهذا ما يثبط معنوياتهم كثيرًا.
- ستعمل المستويات المرتفعة من الإثارة (مثل وجودهم في فصل دراسي مليء بالضوضاء) على شعورهم بالاضطراب والإرهاق أسرع من الآخرين. وبينما سينعزل البعض، سيصبح هناك عدد كبير من الفتيان مفرطي النشاط.
- لا تبالغ في حماية الطلاب مفرطي الحساسية، ولكن عندما تصر على أن يحاول الطالب القيام بأمر صعب، عليك التأكد من نجاح التجربة.
- كن مراعيًا حالة الحساسية، بينما يكتسب الطالب قدرات التعامل مع

المواقف الاجتماعية. فلو كان هناك عرض تقديمي، فعليك عمل "تجربة أداء"، أو استخدام الملاحظات، أو القراءة بصوت عالٍ - أي شيء من شأنه التقليل من حالة الإثارة والعمل على نجاح التجربة.

- لا تفترض أن الطالب الذي يكتفي بالمشاهدة هو طالب خجول أو جبان، فهذا قد يكون تفسيرًا خطأ، ولكن هذا الوصف قد يلازمه.
- كن على بينة من تحيز ثقافتك ضد الخجل والهدوء والانطواء، وما شابه ذلك. ولاحظ ذلك في نفسك، وفي الطلاب الآخرين.
- عليك تعليم الطلاب فكرة احترام الحالات المزاجية المختلفة، كما ستفعل أنت مع الاختلافات الأخرى.
- عليك مراقبة وتشجيع سرعة البديهة، والقدرات الإبداعية التي يتسم بها الأشخاص مفرطو الحساسية، فعليك القيام بالأنشطة الدرامية، أو قراءة الأعمال الدرامية بهدف تكوين حالة من الوئام بينهم وبين الحياة الجماعية، وتنمية فكرة الحصول على مكانة اجتماعية بين أقرانهم، أو قم بقراءة أعمالهم بصوت مرتفع داخل الفصل الدراسي، ولكن احذر من أن تجعلهم يشعرون بالحرج.

نصائح لأرباب عمل ذوي الحساسية المفرطة

- عـادةً مـا يتسم الأشخاص مفرطو الحساسية بالضمير الحي، والولاء، والحرص على الجودة، وملاحظة أدق التفاصيل، والحدس الرشيد، والرؤية الثاقبة، والموهبة في أغلب الأحيان، وهم يراعون احتياجات العملاء والزبائن، ولهم تأثير جيد على الحالة الاجتماعية في مكان العمل. وباختصار، هم موظفون نموذجيون، وكل مؤسسة تحتاج إلى البعض منهم.
- يزيد الأشخاص مفرطو الحساسية من قدر الإثارة، وهذا يعني أنهم على دراية بأدق الأمور، ولكن من السهل أن يصابوا بحالة من الإثارة المفرطة؛ لذا فهم يقدمون إنتاجًا أفضل في حالة وجود عوامل إثارة خارجية أقل، ويجب أن يتوافر لهم جو من الهدوء والسكون.
- وكذلك لا يعمل الأشخاص مفرطو الحساسية عندما يخضعون للمراقبة بهدف التقييم، وعليك إيجاد طرق أخرى لمعرفة كيفية سير عملهم.
- غالبًا ما يتواصل الأشخاص مفرطو الحساسية مع الآخرين بصورة أقل في فترات الراحة، وبعد دوام العمل؛ لأنهم يحتاجون إلى هذا الوقت للتفكر في تجاربهم على انفراد. وهذا قد يجعلهم أقل وجودًا، أو ليس لديهم الكثير من العلاقات الاجتماعية داخل مكان عملهم. وعليك أن تأخذ هذا بعين الاعتبار عند تقييم أدائهم.
- قد لا تروق الأشخاص مفرطي الحساسية فكرة المباهاة الشديدة بالنفس، ويأملون في أن تتم ملاحظتهم من خلال عملهم المخلص والجاد، فلا تسمح لهذا الأمر بأن يجعلك تتجاهل موظفًا مجتهدًا.

- وقد يكون الأشخاص مفرطو الحساسية أول من يشعر بالمضايقة في حالة حدوث أي موقف قد يؤثر بالسلب في بيئة العمل، وهذا ما قد يجعلهم يظهرون بوصفهم مصدرًا للمتاعب، ولكن هذا سيؤثر في الآخرين مع مرور الوقت؛ لذا ستعمل حالة الحساسية الخاصة بهم على تجنبك المشكلات فيما بعد.

للحصول على معلومات بشأن آخر المستجدات فيما يتعلق بالأشخاص مفرطي الحساسية، قم بزيارة موقع www.HSPerson.com، وقم بالاشتراك في النشرة الإخبارية الخاصة بالأشخاص مفرطي الحساسية.

ملاحظات

كلمة المؤلف ٢٠١٦

1. E. Aron. A. Aron. & J Jagiellowicz. . "Sensory processing sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity". *Personality and Social Psychology Review, 16(2012)*, 262 _ 82.
2. E. Aron, & A. Aron, "Sensory _ Processing Sensitivity and its relation to Introversion and Emotionality" *Journal of Personality and Social Psychology, 73* (1997) 345 _ 68.
3. E. Aron, A. Aron, & K. Davies, "Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and a Negative Childhood Environment". *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*,(2005)181 _ 97.
4. M. Liss, L. Timmel, K. Baxley, & P. Killingsworth, "Sensory Processing Sensitivity and Its Relation to Parental Bonding, Anxiety, and dePression". *Personality and Individual Differences*, 39 (2005) 1429 _ 39.
5. For a list of many of these articles see Aron, Aron, & Jagiellowicz, "Sensory Processing Sensitivity," 13.
6. C. Licht, E. L. Mortensen, & G. M. Knudsen, "AsSociation Between Sensory Processing Sensitivity and the Serotonin Transporter Polymorphism 5 _ HTTLPR Short/short Genotype". *Biological Psychiatry,* 69 (2011), supplement for Society of Biological Psychiatry Convention and Annual Meeting, abstract 510.

7. For a review of the many positive effects of this allele, see J. R. Homberg and K. P. Lesch, "Looking on the Bright Side of Serotonin Transporter Gene Variatian," *Biological Psycgiatry* 69, no. 6 (2011), 513.
8. H. P. Jedema, P. J. Gianaros, P. J. Greer, D. Kerr, S. Liu, J. D. Higley, et al. "Cognitive Impact of Genetic Variation of the Serotonin Transporter in Primates Is Associated with Differences in Brain Morphology Rather Than Serotonin Neurotransmission". *Molecular Psychiatry, 15* (2009), 512 _ 22.
9. S. J. Suomi, Early Determinants of Behaviour: Evidence from primate studies". *British Medical Bulletin, 53* (1997), 170 _ 84..
10. J. Belsky, & M. Pluess, "Beyond diathesis stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences." *Psychological Bulletin, 135 no. 6* (2009), 885 _ 908.
11. M. Pluess and I. Boniwel, "Sensory _ Processing Sensitivity Predicts Treatment Respones to a School _ Based Depressian Prevention Program: Evidence of Vantage Sensitivity," Personality and Individual Differences 82 (2015), 40 _ 45.
12. M. Wolf, S. Van Doorn, & F. J. Weissing, Evolutionary "Emergence of Responsive and Unresponsive Personalities. *PNAS*, 105, no. (41) (2008), 15825.
13. E. Aron &, A. Aron, Sensory _ Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality, *Journal of Personality and Social Psychology, 73(1997),* 345 _ 68.
14. Wolf, Van Doorn, and Weissing, "Evolutionary Emergence of Responsive and Unresponsive Personalities," 15825 _ 30..
15. C. Chen, R. Moyzis, H. Stern, Q. He, Li, H., et al. "Contributions of Dopamine _ Related Genes and Environmental Factors to Highly Sensitive Personality: A multi _ step Neuronal System _ Level Approach. *PLoS ONE.* 6(2011), e21636.

16. F. Borries, Do "The Highly Sensitive" Exist?—A Taxometric Investigation of the Personality Construct Sensory Processing Sensitivity. doctor al dissertation, University of Bielefeld, Germany 2012.
17. Psychotherapy and the Highly Sensitive Person in 2011: E. Aron. *Psychotherapy and Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*. (NY: Routledge 2010). .
18. J. Jagiellowicz, Xu, X., A. Aron, E. Aron, G. Cao, , T. Feng, & X. Weng, "Sensory Processing Sensitivity and neural responses to Changes in Visual Scenes". *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 6 (2011)*, 38 _ 47.
19. A. Aron, S. Ketay, T. Hedden, E. Aron, H. R. Markus, & J. D. E. Gabrieli, "Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity Moderates CulTural Differences in Neural Response,". *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *5* (2010) Special Issue on Cultural Neuroscience 219 _ 26.
20. B.P Acevedo, E. N. Aron, A. Aron, M. D. Sangster, N. Collins, and L. L. Brown "the Highly Sensitive Brain: An FMRI Study of Sensory Processing Sensitivity and Response to others' Emotions, *"Bra and Behavior* 4,no.4 (2014) 580 _ 94.
21. A. D. Craig, "How Do You Feel—Now? The Anterior Insula and Human Awareness. *Nature Reviews Neuroscience, 10,* 59 _ 70.
22. F. Gerstenberg, "Sensory _ Processing Sensitivity Predicts Performance on a Visual Search Task Followed by an Increase in perceived Stress", *Personality and Individual Differences*, 53 (2012) 496 _ 500.
23. Aron and Aron, "Sensory _ Processing Sensitivity," and Aron, Aron, and Davies, "Adult shyness."
24. J. Jagiellowicz, A. Aron, and E. N. Aron, "Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity," *Social Behavior and Personality: An International Journal* 44, no. 2 (2016), 185 _ 99. Also, J.

Jagiellwicz, "The Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity," doctoral dissertion at SUNY _ Stony Brook, August 2012.

25. M. Pluess, & J. Belsky, "Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences," *Psychological Bulletin*, 139, no.4 (2013), 901.
26. Acevedo et al., "The Highly Sensitive Brain."
27. For a more complete understanding of mirror neurons, see M. Iacoboni, *Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others* (New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2008).
28. F. R. Baumeister, D. K. Vohs, N. C. DeWall, & L. Zhang, "How Emotion Shapes Behavior: Feedback, Anticipation, and Reflection, Rather Than Direct causation". *Personality and Social Psychology Review*, *11*, no.2 (2007), 167 _ 203.
29. For a fuller discussion of these traits, especially high sensation seeking and HSPs, see E. Aron, *The Highly Sensitive Person in Love* (New York: Broadway Books, 2000).
30. B. Shrivastava, "Predictors of Work Performance for Employees with sensory Processing Sensitivity". required research paper For M.Sc.in organizational Psychology, City University, Landon, 2011.

الفصل الأول

1. J. Strelau, "The Concepts of Arousal and Arousability As Used in Temperament Studies," in *Temperament: Individual Differences*, ed. J. Bates and T. Wachs (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1994), 117 _ 41.
2. R. Plomin, *Development, Genetics and Psychology* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1986).
3. G. Edmund, D. Schalling and A. Rissler, "Interaction Effects of Extraversion and Neuroticism on Direct Thresholds," *Biological Psychology* 9 (1979).

4. R. Stelmack, "Biological Bases of Extraversion: Psychophysiological Evidence," *Journal of Personality* 58 (1990): 293 _ 311.

٥. عندما لا يُذكر المرجع، فاعلم أن هذه النتيجة قد توصلت إليها من خلال دراساتي وأبحاثي. وعند ذكر مرجع الدراسات عن الأشخاص الانطوائيين والخجولين، فأنا أفترض أن أغلب حالات البحث من أشخاص مفرطي الحساسية.

6. H. Koelega, "Extraversion and Vigilance Performance: Thirty Years of Inconsistencies," *Psychological Bulletin* 112 (1992): 239 _ 58.

7. G. Kochanska, "Toward a Synthesis of Parental Socialization and Child Temperament in Early Development of Conscience," *Child Development* 64 (1993): 325 _ 47.

8. L. Daoussis and S. McKelvie, "Musical Preferences and Effects of Music on a Reading Comprehension Test for Extraverts and Introverts," *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 283 _ 89.

9. G. Mangan and R. Sturrock, "Lability and Recall," *Personality and Individual Differences* 9 (1988): 519 _ 23.

10. E. Howarth and H. Eysenck, "Extraversion Arousal and Paired Associate Recall," *Journal of Experimental Research in Personality* 3 (1968): 114 _ 16.

11. L. Davis and P. Johnson "An Assessment of Conscious Content As Related to Introversion _ Extraversion," *Imagination, Cognition and Personality* 3 (1983 _ 84): 149 _ 68.

12. P. Deo and A. Singh, "Some Personality Correlates of Learning Without Awareness," *Behaviorometric 3* (1973): 11 _ 21.

13. M. Ohrman and R Oxford, "Adult Language Learning Styles and Strategies in an Intensive Training Setting," *Modern Language Journal 74* (1990): 311 _ 27.

14. R. Pivik, R. Stelmack, and F. Bylsma, "Personality and Individual Differences in Spinal Motoneuronal Excitability," *Psychophysiology* 25 (1988): 16 _ 23.

١٥. المرجع السابق.

16. W. Revelle, M. Humphreys, L. Simon, and K. Gillian, "The Interactive Effect of Personality, Time of Day, and Caffeine: A Test of the Arousal Model," *Journal of Experimental Psychology General* 109 (1980): 1 _ 31.
17. B. Smith, R. Wilson, and R. Davidson, "Electrodermal Activity and Extraversion: Caffeine, Preparatory Signal and Stimulus Intensity Effects," *Personality and Individual Differences* 5 (1984): 59 _ 65.
18. S. Calkins and N. Fox, "Individual Differences in the Biological Aspects of Temperament," in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 199 _ 217.
19. D. Arcus, "Biological Mechanisms and Personality: Evidence from Shy Children," *Advances: The Journal of Mind _ Body Health* 10 (1994): 40 _ 50.
20. Stelmack, "Biological Bases," 293 _ 311.
21. R. Larsen and Timothy Ketelaar, "Susceptibility to Positive and Negative Emotional States," *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (1991): 132 _ 40.
22. D. Daniels and R. Plomin, "Origins of Individual Differences in Infant Shyness," *Developmental Psychology* 21 (1985): 118 _ 21.
23. J. Kagan, J. Reznick, and N. Snidman, "Biological Bases of Childhood Shyness," *Science* 240 (1988): 167 _ 71.
24. J. Higley and S. Suomi, "Temperamental Reactivity in Non _ Human Primates," in *Temperament in Childhood*, ed. G. Kohnstamm, J. Bates, and M. Rothbart (New York: Wiley, 1989), 153 _ 67.
25. T. Wachs and B. King, "Behavioral Research in the Brave New World of Neuroscience and Temperament" in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 326 _ 27.
26. M. Mead, *Sex and Temperament in Three Primitive Societies* (New York: Morrow, 1935), 284.

27. G. Kohnstamm, "Temperament in Childhood: Cross _ Cultural and Sex Differences," in *Temperament in Childhood*, ed. Kohnstamm *et al.*, 483.
28. «Social Reputation and Peer Relationships in Chinese and Canadian Children: A Cross _ Cultural Study," *Child Development* 63 (1992): 1336 _ 43.
29. B. Zumbo and S. Taylor, "The Construct Validity of the Extraversion Subscales of the Myers _ Briggs Type Indicator," *Canadian Journal of Behavioral Science* 25, (1993): 590 _ 604.
30. M. Nagane, "Development of Psychological and Physiological Sensitivity Indices to Stress Based on State Anxiety and Heart Rate," *Perceptual and Motor Skills* 70 (1990): 611 _ 14.
31. K. Nakano, "Role of Personality Characteristics in Coping Behaviors," *Psychological Reports* 71 (1992): 687 _ 90.
32. See Riane Eisler, *The Chalice and the Blade*, (San Francisco: Harper and Row, 1987); Riane Eisler, *Sacred Pleasures*, (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995).

الفصل الثاني

1. M. Weissbluth, "Sleep _ Loss Stress and Temperamental Difficultness: Psychobiological Processes and Practical Considerations," in *Temperament in Childhood*, ed. Kohnstamm, *et al.*, 357 _ 77.

٢. المرجع السابق، ٢٧٠ – ٧١.

3. M. Main, N. Kaplan, and J. Cassidy, "Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation," in *Growing Points of Attachment Theory and Research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, ed. I. Bretherton and E. Waters, 50 (1985): 66 _ 104.
4. J. Kagan, *Galen's Prophecy* (New York: Basic Books, 1994).

٥. المرجع السابق، ١٧٠ – ٢٠٧.

6. S. Calkins and N. Fox, "Individual Differences in the Biological Aspects," in *Temperament,* ed. Bates and Wachs, 199 _ 217.
   Charles A. Nelson, in *Temperament,* ed. Bates and Wachs, 47 _ 82.
7. G. Mettetal, "A Preliminary Report on the IUSB Parent Project" (paper, International Network on Personal Relationships, Normal, Ind., May 1991).
8. M Rothbart, D. Derryberry, and M. Posner, "A Psychobiological Approach to the Development of Temperament," in *Temperament,* ed. Bates and Wachs, 83 _ 116.
9. M. Gunnar, "Psychoendocrine Studies of Temperament and Stress in Early Childhood" in *Temperament,* ed. Bates and Wachs, 175 _ 98.
10. M. Nachmias, "Maternal Personality Relations With Toddler's Attachment Classification, Use of Coping Strategies, and Adrenocortical Stress Response" (paper, 60th annual meeting of the society for Research in Child Development, New Orleans, La., March 1993).
11. Weissbluth, "Sleep _ Loss Stress," 360.

١٢. المرجع السابق، ٣٦٧.

13. R. Cann and D C. Donderi, "Jungian Personality Typology and the Recall of Everyday and Archetypal Dreams," *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1988): 1021 _ 30.
14. C. Jung, *Freud and Psychoanalysis,* vol. 4 *The Collected Works of C. G. Jung,* ed. W. McGuire (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1961).

١٥. المرجع السابق، ١٧٧.

16. C. G. Jung, *Psychological Types,* vol. 6. *The Collected Works*, 404 _ 05.

١٧. المرجع السابق، ٤٠١.

الفصل الثالث

1. D. Stern, *Diary of a Baby* (New York: Basic Books, 1990) 31.

٢. المرجع السابق، ٣٧.

٣. المرجع السابق، ١٨.

4. S. Bell and M. Ainsworth, "Infant Crying and Maternal Responsiveness," *Children Development* 43 (1972): 1171 _ 90.
5. J. Bowlby, *Attachment and Loss,* (New York: Basic Books, 1973).
6. R. Josselson, *The Space Between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships* (San Francisco: Jossey _ Bass, 1992), 35.
7. T. Adler, "Speed of Sleep's Arrival Signals Sleep Deprivation," *The American Psychological Association Monitor,* 24, (1993): 20.
8. R. Jevning, A. Wilson, and J. Davidson, "Adrenocortical Activity During Meditation," *Hormones and Behavior* 10 (1978): 54 _ 60.
9. Smith, Wilson, and Davidson, "Electrodermal Activity and Extraversion," 59 _ 60.

الفصل الرابع

1. H. Goldsmith, D. Bradshaw, and L. RieserDanner, "Temperament as a Potential Developmental Influence" in *Temperament and Social Interaction in Infants and Children,* ed. J. Lerner and R. Lerner (San Francisco: Jossey _ Bass, 1986) 14.
2. Stern, *Diary of a Baby,* 59 _ 60.
3. Main et al., "Security in Infancy."
4. G. Mettetal, telephone conversation, 30 May 1993.
5. A. Lieberman, *The Emotional Life of the Toddler* (New York: The Free Press, 1993), 116 _ 17.
6. Gunnar, "Psychoendocrine Studies," in *Temperament,* ed. Bates and Wachs, 191.
7. J. Will, P. Self, and N. Datan, "Maternal Behavior and Perceived Sex of Infant," *American Journal* 46, (1976): 135 _ 39.

8. Hinde, "Temperament as an Intervening Variable," 32.

٩. المرجع السابق.

10. J. Cameron, "Parental Treatment, Children's Temperament, and the Risk of Childhood Behavioral Problems," *American Journal Orthopsychiatry* 47, (1977): 568 _ 76.

١١. المرجع السابق.

12. Lieberman, *Emotional Life.*

13. J. Asendorpf, "Abnormal Shyness in Children," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 34 (1993): 1069 _ 81.

14. L. Silverman, "Parenting Young Gifted Children," Special Issue: *Intellectual Giftedness in Young Children, Journal of Children in Contemporary Society*, 18 (1986).

١٥. المرجع السابق.

16. A. Caspi, D. Bem, and G. Elder, "Continuities and Consequences of Interactional Styles Across the Life Course," *Journal of Personality* 57 (1989): 390 _ 92.

١٧. المرجع السابق، ٢٩٢.

الفصل الخامس

1. Silverman, "Gifted Children," 82.

2. H. Gough and A. Thorne, "Positive, Negative, and Balanced Shyness: Self _ Definitions and the Reactions of Others," in *Shyness: Perspectives on Research and Treatment,* ed. W. Jones, J. Cheek, and S. Briggs (New York: Plenum, 1986), 205 _ 25.

٣. المرجع السابق.

4. S. Brodt and P. Zimbardo, "Modifying Shyness _ Related Social Behavior Through Symptom Misattribution," *Journal of Personality and Society Psychology* 41 (1981): 437 _ 49.

5. P. Zimbardo, *Shyness: What It Is, What to Do About* (Reading, Mass.: Addison _ Wesley, 1977).

6. M. Bruch, J. Gorsky,T. Collins, and P. Berger, "Shyness and Sociability Reexamined: A Multicomponent Analysis," *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 904 _ 15.
7. C. Lord and P. Zimbardo, "Actor _ Observer Differences in the Perceived Stability of Shyness," *Social Cognition* 3 (1985): 250 _ 65.
8. S. Hotard, R. McFatter, R. McWhirter, M. Stegall, "Interactive Effects of Extraversion, Neuroticism, and Social Relationships on Subjective Well _ Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 321 _ 31.
9. A. Thorne, "The Press of Personality: A Study of Conversations Between Introverts and Extraverts," *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1987): 718 _ 26.
10. C. Jung, *Psychological Types,* vol. 6, *The Collected Works*, 5 _ 6.

١١. المرجع السابق، ٣٧٣ ـ ٤٠٧.

١٢. المرجع السابق، ٤٠٤ ـ ٥.

13. Silverman, "Gifted Children," 82.
14. R. Kincel, "Creativity in Projection and the Experience Type," *British Journal of Projective Psychology and Personality Study* 28 (1983): 36.
15. «An Unwillingness to Act: Behavioral Appropriateness, Situational Constraint, and Self _ Efficacy in Shyness," *Journal of Personality* 57 (1989): 870 _ 90.

الفصل السادس

1. J. Campbell, *Joseph Campbell: The Power of Myth with Bill Moyers,* ed. B. Flowers (New York: Doubleday, 1988), 148.
2. A. Wiesenfeld, P. Whitman, and C. Malatasta, "Individual Differences Among Adult Women in Sensitivity to Infants," *Journal of Personality and Social Psychology* 40 (1984): 110 _ 24.
3. D. Lovecky, "Can You Hear the Flowers Sing? Issues for Gifted Adults," *Journal of Counseling and Development* 64 (1986): 572

_ 75. Much of the rest of this section is based on Lovecky's discussions of gifted adults.

4. J. Cheek, *Conquering Shyness* (New York: Dell, 1989), 168 _ 69.

الفصل السابع

1. A. Aron, M. Paris, and E. Aron, "Prospective Studies of Falling in Love and Self _ Concept Change," *Journal of Personality and Social Psychology* (in press).
2. C. Hazan and P. Shaver, "Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process," *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 511 _ 24.
3. A. Aron, D. Dutton, and A. Iverson, "Experiences of Falling in Love," *Journal of Social and Personal Relationships* 6 (1989): 243 _ 57.
4. D. Dutton and A. Aron, "Some Evidence for Heightened Sexual Attraction under Conditions of High Anxiety," *Journal of Personality and Social Psychology,* 30 (1974): 510 _ 17.
5. G. White, S. Fishbein, and J. Rutstein, "Passionate Love and Misattribution of Arousal," *Journal of Personality and Social Psychology*, 41 (1981): 56 _ 62.
6. E. Walster, "The Effect of Self _ Esteem on Romantic Liking," *Journal of Experimental Social Psychology* 1 (1965): 184 _ 97.
7. Aron *et al.*, "Prospective Studies."
8. D. Taylor, R. Gould, and P. Brounstein, "Effects of Personalistic Self _ Disclosure," *Personality and Social Psychology,* 7 (1981): 487 _ 92.
9. J. Ford, "The Temperament/Actualization Concept," *Journal of Humanistic Psychology* 35 (1995): 57 _ 77.
10. J. Gottman, *Marital Interaction: Experimental Investigations* (New York: Academic Press, 1979).
11. A. Aron and E. Aron, "The Self _ Expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships," in *The Handbook of Personal*

Relationships, 2nd Edition, ed. S. Duck and W. Ickes (Chichester, UK: Wiley, 1996).

12. N. Glenn, "Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review," *Journal of Marriage and the Family* 52 (1990): 818 _ 31.
13. H. Markman, F. Floyd, S. Stanley, and R. Storaasli, "Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56 (1988): 210 _ 17.
14. C. Reissman, A. Aron, and M. Bergen, "Shared Activities and Marital Satisfaction" *Journal of Social and Personal Relationships* 10 (1993): 243 _ 54.
15. Wiesenfeld *et al.*, "Sensitivity to Infants."

الفصل الثامن

1. J. Braungart, R. Plomin, J. DeFries, and D. Fulker, "Genetic Influence on Tester _ Rated Infant Temperament As Assessed by Bayley's Infant Behavior Record," *Development Psychology* 28 (1992): 40 _ 47.
2. J. Pennebaker, Opening *Up: The Healing Power of Confiding in Others* (New York: Morrow, 1990).
3. "Update on Mood Disorders: Part II," *The Harvard Mental Health Letter* 11 (January 1995): 1.

الفصل التاسع

1. N. Solomon and M. Lipton, *Sick and Tired of Being Sick and Tired* (New York: Wynwood, 1989).
2. C. Nivens and K. Gijsbers, "Do Low Levels of Labour Pain Reflect Low Sensitivity to Noxious Stimulation?" *Social Scientific Medicine* 29 (1989): 585 _ 88.
3. Peter J. Kramer, *Listening to Prozac* (New York: Penguin Group, 1993).

4. S. Suomi, "Uptight and Laid _ Back Monkeys: Individual Differences in the Response to Social Challenges," in *Plasticity of Development,* ed. S. Branch, W. Hall, and E. Dooling (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1991), 27 _ 55.
5. S. Suomi, "Primate Separation Models of Disorder," in *Neurobiology of Learning, Emotion, and Affect,* ed. J. Madden IV (New York: Raven Press, 1991), 195 _ 214.
6. M. Raleigh and M. McGuire, "Social and Environmental Influences on Blood Serotonin and Concentrations in Monkeys," *Archives of General Psychiatry* 41 (1984): 405 _ 10.
7. M. Raleigh, et al., "Serotonergic Mechanisms Promote Dominance Acquisition in Adult Male Vervet Monkeys," *Brain Research* 559 (1991): 181 _ 90. Actually, the primate most like humans, the bonobos chimpanzees, dominate each other very little. This whole relationship between serotonin and dominance is subject to cultural prejudices.
8. P. Breggin and G. Breggin, *Talking Back to Prozac* (New York :st. martin's press, 1994.

٩. المرجع السابق، ٦٩ – ٧١.

10. J. Ellison and P. Stanziani, "SSRI _ Associated Nocturnal Bruxism in Four Patients," *Journal of Clinical Psychiatry* 54 (1993): 432 _ 34. Also, in some rare cases, Prozac has been associated with violence or suicide.
11. For the referance along with appropriate criticisms see kramer *Listening,* 138.
12. J. Chen and R. Hartley, "Scientific Versus Commercial Sources of Influence on the Prescribing Behavior of Physicians," *American journal of Medicine* 73 (July 1982): 5 _ 28.
13. Breggin et al., *Talking Back to Prozac,* 184.

١٤. المرجع السابق، ٩٥.

15. Kramer, *Listening,* 292.

الفصل العاشر

1. R. Moore, “Space and Transformation in Human Experience,” in *Anthropology and the Study of Religion,* ed. R. Moore and F. Reynolds (Chicago: Center for the Scientific Study of Religion, 1984).
2. M. Von Franz and J. Hillman, *Lectures on Jung's Typology* (Dallas: Spring, 1984): 33.
3. Victor Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Washington Square Press, 1946/1985), 55 _ 56.
4. E. Hillesum, *An Interrupted Life* (New York: Simon and Schuster, 1981).

٥. المرجع السابق، ٢٤٢ ــ ٤٣.

6. M. Sinetar, *Ordinary People as Monks and Mystics* (New York: Paulist Press, 1986), 133.
7. Frankl, *Man's Search,* 130 _ 31.
8. Jung, *Psychological Types.*
9. Hillman and von Franz, *Jung's Typology,* 1 _ 72.

١٠. المرجع السابق، ٣٣ ــ ٣٥.

١١. المرجع السابق، ١٣.

١٢. المرجع السابق، ٦٨.

13. C. Jung, *Man and His Symbols* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1964), 161 _ 62.
14. C. Jung, “Synchronicity” *The Structure and Dynamics of the Psyche,* vol. 8, *The Collected Works.* 417 _ 531.

الفهرس

مساعدة ذاتية - تحفيزية وملهمة

هل أنت من ذوي الحساسية المفرطة؟

هل تمتلك مخيلة خصبة وأحلامًا شديدة الوضوح؟ هل يعد قضاء بعض الوقت منفردًا بشكل يومي مهمًّا بالنسبة إليك مثل الطعام والشراب؟ هل أنت شخص "خجول للغاية" أو "مفرط الحساسية" من وجهة نظر الآخرين؟ هل تؤثر فيك الضوضاء والفوضى سريعًا؟ لو أجبت بنعم، فمن المحتمل أن تكون أحد الأشخاص مفرطي الحساسية.

كثيرون من بيننا يشعرون بقدر من الإثارة الزائدة بين الحين والآخر، ولكن بالنسبة إلى الشخص مفرط الحساسية، يعد هذا الأمر أسلوب حياة. وبين طيات هذا الكتاب الرائد، تبين لك الدكتورة "إلين أرون"، وهي متخصصة في العلاج النفسي، ومديرة ورش عمل، كما أنها شخص مفرط الحساسية - تبين لك كيفية التعرف على هذه السمة في داخلك، وكيفية تحقيق أقصى استفادة منها في كل المواقف اليومية، معتمدة في ذلك على السنوات التي قضتها في البحث، ومئات المقابلات التي أجرتها. وتوضح لك كيف يمكنك أن تفهم نفسك، وسمة الحساسية لديك على نحو أفضل من أجل عيش حياة ثرية، وحافلة بالإنجازات.

وعند قراءة هذا الكتاب ستجد:

- بعض الاختبارات الخاصة بتقييم الذات التي تساعدك على معرفة أنواع الحساسية الخاصة بك
- بعض الطرق التي ستساعدك على إعادة النظر في تجاربك السابقة وفي الوقت نفسه اكتساب ثقة كبيرة بالنفس
- نظرة ثاقبة عن مدى تأثير حالة الحساسية المفرطة في كل من العمل والعلاقات الشخصية
- بعض النصائح للتعامل مع حالة الإثارة الزائدة
- بعض المعلومات عن الأدوية ومتى ينبغي لك طلب المساعدة
- بعص الطرق التي تُثري النواحي الوجدانية والروحية لديك

"يجدر بنا أن نطالع التحليل الثاقب الخاص بـ"إلين أرون" عن هذا البعد الأساسي الخاص بالطبيعة الإنسانية. فهي، من خلال هذا العرض المتوازن، تقترح بعض السبل الجديدة التي قد تحول حالة الحساسية إلى نعمة، لا نقمة". - **دكتور فيليب جي. زيمباردو، مؤلف كتاب**
"Shyness: What It Is, What to Do About It"

"لأن هذا الكتاب يمنحنا التنوير والتمكين، فهو يعد هدية رائعة مقدمة إلينا".
- ريان آيزلر، مؤلفة كتاب *"The Chalice and the Blade"*



الدكتورة إلين إن. أرون، طبيبة نفسية، ومديرة ورش عمل، وباحثة، وهي أيضًا شخص مفرط الحساسية. وهي مؤلفة كتاب:
"The Highly Sensitive Person In Love"
وكتاب: *"The Highly Sensitive Person's Workbook"*. وهي تقسم وقتها بين سان فرانسيسكو، ونيويورك.






ISBN 628-1072-09-549-9
6 281072 095499
282206735